

Douglas Felipe Abelino

**COZINHA CONSCIENTE:**  
**Projeto Gráfico para Livro de Receitas**

Projeto de Conclusão do Curso de Graduação em Design da Universidade Federal de Santa Catarina, apresentado à banca julgadora como requisito parcial para a obtenção do grau de bacharel em Design.

**Orientadora:** Profa. Me. Mary Meürer

Florianópolis  
2016

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor através  
do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Abelino, Douglas Felipe

Cozinha Consciente : Projeto Gráfico para Livro de  
Receitas / Douglas Felipe Abelino ; orientador, Mary Vonni

Meürer de Lima - Florianópolis, SC, 2016.

115 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -  
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de  
Comunicação e Expressão. Graduação em Design.

Inclui referências

1. Design. 2. Projeto Gráfico-Editorial. 3. Design de  
Informação. 4. Alimentação Sazonal. 5. Consumo Consciente.

I. Meürer de Lima, Mary Vonni. II. Universidade Federal de  
Santa Catarina. Graduação em Design. III. Título.

Douglas Felipe Abelino

**COZINHA CONSCIENTE:**  
**Projeto Gráfico para Livro de Receitas**

Este Projeto de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de Bacharel em Design, e aprovado em sua forma final pelo Curso de Design da Universidade Federal de Santa Catarina.

Florianópolis, 28 de novembro de 2016.

---

Prof. Dr. Luciano de Castro  
Coordenador do Curso

**Banca Examinadora:**

---

**Orientadora:** Profa. Me. Mary Meürer  
Universidade Federal de Santa Catarina

---

Profa. Dra. Berenice dos Santos Gonçalves  
Universidade Federal de Santa Catarina

---

Prof. Dr. Luciano de Castro  
Universidade Federal de Santa Catarina





Dedico este trabalho aos meus pais, amigos e amigas, professores e professoras e a todos aqueles que de alguma forma estiveram envolvidos direta ou indiretamente em minha formação.



## **AGRADECIMENTOS**

Minha mais imensa gratidão aos meus pais, com tudo que me proporcionaram durante todos esses anos para que eu chegasse até aqui.

Agradeço à professora Mary, minha orientadora, pelo interesse e pronto apoio ao projeto, por todas as suas contribuições e, principalmente, pelas conversas e sessões de “terapia” quando me senti sem fé no projeto durante as orientações.

A todos os professores e professoras envolvidos na minha graduação, em especial aos professores Luciano e Berenice, que com suas contribuições valiosas na banca do PCC 1 me incentivaram muito a buscar um resultado ainda melhor para meu trabalho.

Às amigas e designers Hélen, Mariana e Isabel que compartilharam dores desse final de graduação, estiveram sempre disponíveis nos momentos em que precisei de apoio e deram valiosas contribuições ao meu projeto.

Às queridas Daniela e Elva que me deram suporte emocional e também físico, me alimentando periodicamente e cedendo um lugarzinho em sua casa em todos os momentos em que fiquei sem acesso à Internet.

E a todos outros amigos e amigas que me apoiaram, aconselharam, me distraíram ou simplesmente se dispuseram a ouvir minhas reclamações e lamentações e de alguma forma estiveram envolvidos nessa longa e dolorosa (porém gratificante) trajetória.



## RESUMO

Este relatório de projeto apresenta a fundamentação teórica, o desenvolvimento e a execução do projeto gráfico-editorial do livro de receitas *Cozinha Consciente: alimentação sazonal, local e ao seu alcance*, tomando como base os princípios do Design de Informação. Para tal, foram descritos todos os estudos realizados acerca do tema, incluindo justificativa de sua importância social e mercadológica, segmento de mercado, perfil de público, análise de similares, organização de conteúdo, justificativas das decisões de design, construção e execução do projeto gráfico, bem como as estratégias e metodologias utilizadas para construção do livro até sua concepção.

**Palavras-chave:** Projeto Gráfico-Editorial. Design de Informação. Alimentação Sazonal.

## ABSTRACT

This report outlines the development and execution of the graphic-editorial project for the cookbook *Cozinha Consciente: alimentação sazonal, local e ao seu alcance*, which is based on the principles of Information Design. All the studies carried out on the subject were described, including the explanation of its social importance and its relevance to the market, market segment, target audience, analysis of the competitors, content organisation, layout development, as well as the strategies and methodologies used to create the book.

**Keywords:** Publishing. Information Design. Seasonal Eating.



## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Metodologia do Projeto .....	27
Figura 2 – Pirâmide de Maslow .....	29
Figura 3 – As Três Esferas da Sustentabilidade .....	35
Figura 4 – <i>De Forme of Cury</i> .....	45
Figura 5 – <i>De Honesta Voluptate et Valetudine</i> .....	46
Figura 6 – Cozinheiro Imperial .....	47
Figura 7 – <i>Mastering the Art of French Cooking</i> .....	48
Figura 8 – Painei Estilo de Vida .....	66
Figura 9 – Painei Expressão do Produto .....	67
Figura 10 – Painei Tema Visual .....	68
Figura 11 – Espelho da Publicação .....	71
Figura 12 – Esquema visual da metodologia do projeto-gráfico .....	76
Figura 13 – Aproveitamento de Papel .....	77
Figura 14 – Estudo de famílias tipográficas para o corpo de texto .....	80
Figura 15 – Amostra de texto em diferentes tamanhos.....	81
Figura 16 – Estudo de famílias tipográficas para títulos.....	82
Figura 17 – Alterações na fonte para textos de apoio.....	83
Figura 18 – Amostra de texto .....	84
Figura 19 – Representação do módulo.....	84
Figura 20 – Representação das margens .....	86
Figura 21 – Média de caracteres por linha de acordo com Bringhurst .....	87
Figura 22 – Representação do diagrama da página .....	27
Figura 23 – Representação da disposição dos elementos na página.....	89
Figura 24 – Representação do diagrama da página .....	90
Figura 25 – Representação da disposição dos elementos na página.....	91
Figura 27 – Paletas Cromáticas.....	92
Figura 29 – Ícones informativos da receita.....	93
Figura 35 – Manipulação da imagem: Antes e Depois .....	97
Figura 38 – Capa .....	99
Figura 43 – Representação da imposição de páginas .....	102





## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Análise: <i>Nigella Express</i> .....	51
Quadro 2 – Análise: <i>Revolução na Cozinha</i> .....	52
Quadro 3 – Análise: <i>Jamie em Casa</i> .....	53
Quadro 4 – Análise: <i>Bela Cozinha: As Receitas</i> .....	54
Quadro 5 – Análise: <i>Vibrant Food</i> .....	55
Quadro 6 – Análise: <i>Franny's: Simple, Seasonal, Italian</i> .....	56
Quadro 7 – Análise: <i>Pitadas da Rita</i> .....	57
Quadro 8 – Análise: <i>Classic Recipes for Modern People</i> .....	58
Quadro 9 – Síntese da Análise de Similares.....	59
Quadro 10 – Análise SWOT .....	63
Quadro 11 – Matriz de Apoio à Seleção Tipográfica.....	80
Quadro 12 – Matriz de Apoio à Seleção Tipográfica.....	82
Quadro 14 – Especificações de Impressão .....	102



## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ADG – Associação dos Designers Gráficos do Brasil

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

IDX – *Information Design Exchange*

IIID – *International Institute for Information Design*

FIESP – Federação das Indústrias do Estado de São Paulo

OMS – Organização Mundial da Saúde

SNEL – Sindicato Nacional dos Editores de Livros

UNCHE – *United Nations Conference on the Human Environment*

UNESCO – *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*



## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>23</b>
1.1. APRESENTAÇÃO.....	23
1.1 OBJETIVOS .....	24
1.1.1 Objetivo Geral.....	24
1.1.2 Objetivos Específicos.....	25
1.2 JUSTIFICATIVA.....	25
1.3 DELIMITAÇÃO DO PROJETO.....	26
<b>2. METODOLOGIA .....</b>	<b>27</b>
2.1 DESCRIÇÃO DAS ETAPAS DA METODOLOGIA .....	28
<b>3. PRIMEIRA DEFINIÇÃO DO PROBLEMA.....</b>	<b>29</b>
3.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS SOBRE ALIMENTAÇÃO .....	29
3.2 ALIMENTAÇÃO NO BRASIL.....	32
3.3 COMPORTAMENTO EM RELAÇÃO À ALIMENTAÇÃO.....	32
3.4 TENDÊNCIAS DE ALIMENTAÇÃO.....	33
3.5 BREVE DEFINIÇÃO DE SUSTENTABILIDADE.....	34
3.5.1 ALIMENTAÇÃO E SUSTENTABILIDADE .....	35
3.6.1 Alimentos Sazonais como meta para Sustentabilidade .....	36
<b>4. COLETA E ORGANIZAÇÃO DE DADOS .....</b>	<b>39</b>
4.1 QUESTIONÁRIO QUANTITATIVO.....	39
4.2 DELIMITAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO .....	40
4.2.1 Criação de personas.....	41
<b>5. SEGUNDA DEFINIÇÃO DO PROBLEMA .....</b>	<b>43</b>
5.1 DESIGN DE INFORMAÇÃO E DESIGN EDITORIAL .....	43
5.1.2 O Livro .....	44
5.1.2 Os Livros de Receitas.....	44
5.2 O MERCADO EDITORIAL PARA LIVROS DE RECEITAS .....	49
5.3 ANÁLISE DE SIMILARES .....	50
<b>6. DETERMINAÇÃO DE OBJETIVOS DE PROJETO.....</b>	<b>61</b>
6.1 CONTEÚDO DO LIVRO .....	61
6.2 ANÁLISE SWOT .....	62
<b>7. TERCEIRA DEFINIÇÃO DO PROBLEMA .....</b>	<b>65</b>
7.1 PAINÉIS SEMÂNTICOS.....	65
7.2 BRIEFING DE CRIAÇÃO.....	69
7.3 CONCEITOS DA PUBLICAÇÃO.....	69
7.4 ESPELHO DA PUBLICAÇÃO.....	71
7.5 MATERIAL.....	72

7.6 IMPRESSÃO .....	73
7.7 ENCADERNAÇÃO .....	73
<b>8. DESENVOLVIMENTO DO ANTEPROJETO .....</b>	<b>75</b>
8.1 FORMATO .....	76
8.1 DEFINIÇÃO DA TIPOGRAFIA.....	77
8.2 TAMANHO DE TEXTO E ENTRELINHA .....	83
8.3 DETERMINAÇÃO DO MÓDULO.....	84
8.4 DETERMINAÇÃO DE UMA ESCALA .....	84
8.5 FORMA DA PÁGINA E CONSTRUÇÃO DO DIAGRAMA.....	85
8.6 COMPOSIÇÃO DA MANCHA GRÁFICA .....	88
8.7 ELEMENTOS GRÁFICOS NÃO-TEXTUAIS .....	91
8.7.1 Cores .....	91
8.7.2 Iconografia .....	93
8.7.3 Imagens .....	96
8.7.4 Padronagem .....	98
<b>9. EXECUÇÃO E FINALIZAÇÃO .....</b>	<b>98</b>
9.1 CAPA .....	98
9.2 DIAGRAMAÇÃO .....	99
9.3 FECHAMENTO DO ARQUIVO .....	102
9.3.1 Desenho de Construção .....	102
9.4 ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS.....	102
<b>10 DESDOBRAMENTOS.....</b>	<b>103</b>
<b>11 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>103</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>105</b>
<b>APÊNDICE A – Questionário Quantitativo .....</b>	<b>109</b>
<b>APÊNDICE B – Publicação Digital.....</b>	<b>115</b>

## 1. INTRODUÇÃO

### 1.1. APRESENTAÇÃO

De acordo com Rafael Cardoso (2011), o Design é fruto de três grandes processos históricos, que ocorreram de modo interligado e concomitantemente, em escala mundial, entre os séculos 19 e 20. A industrialização, que promoveu a reorganização dos meios de produção, distribuição e formas de consumo; a urbanização, que deslocou centenas de milhares de indivíduos do meio rural para grandes metrópoles; e a globalização, que atua como processo integrador das redes de comércio e pessoas movidas pelos dois primeiros. Ainda segundo o autor “o Design nasce com o firme propósito de pôr ordem no caos gerado pelo mundo industrial” (CARDOSO, 2011, p.24).

Caos tão grande este que os seus ecos perduram até hoje. Influenciadas pelos avanços tecnológicos, alterações nas estruturas sociais e culturais e pelas demandas geradas pelo modo de vida urbano (adotado no período industrial), práticas até então naturais pouco a pouco perderam sua essência e significância, transformando-se em atos puramente mecânicos.

No que diz respeito às consequências das transformações ocorridas na modernidade, uma das problemáticas em voga é a alimentação. De acordo com Parreira (2013) a alimentação define os indivíduos, sua cultura e sociedade; alimenta os sentidos e as emoções; cria laços e mostra-nos o nosso lugar no mundo e em relação às outras pessoas. A imensa variedade de produtos alimentícios disponível (que continua a crescer, em ritmo acelerado) acarreta num distanciamento dos significados simbólicos primordiais da alimentação. O preparo de uma refeição, outrora um processo longo e delicado, permeado pelas tradições, hoje pode se resumir a poucos minutos de aquecimento de uma refeição pré-preparada de modo mecânico e estéril.

França *et. al.* (2012) apontam que as práticas alimentares atuais — marcadas pela escassez de tempo, distanciamento dos métodos de preparo e consumo de alimentos naturais e forte presença de produtos processados — são grande foco de preocupação, suscitando cada vez mais discussões acerca de temas que relacionam alimentação não somente à saúde, mas também em matéria de ordem social e políticas ambientais. No que diz respeito à questão ambiental, são inúmeras as mudanças drásticas provocadas pela ação humana no meio-ambiente em prol da alimentação. Estima-se que cerca de 20% de todo impacto causado atualmente estejam ligados à alimentação (TOBLER *et. al.*, 2011).

Tomando ciência das consequências, nos últimos tempos, pôde-se observar um interesse crescente por parte da população em relação à

alimentação. O consumidor orienta o mercado e a produção por meio de escolhas, ao se tornar consciente desses processos, assume um novo papel. Parte da sociedade tenta caminhar num sentido contrário tentando resgatar formas de consumo alternativas, prezando pela escolha dos alimentos e pela qualidade das preparações, procurando alternativas em busca de maior qualidade de vida, consumo consciente e responsabilidade ambiental. A redução de produtos alimentícios altamente processados e produtos de origem animal, e o foco na preparação caseira das refeições — com uma atenção especial aos processos de cultivo e transporte de alimentos, dando-se maior preferência à compra e consumo de alimentos produzidos localmente respeitando sua sazonalidade — são apontados como fatores importantes de possível melhoria (ANDRÉ, 2011). Todavia, para que tal processo de mudança seja possível, é necessário que se promova um amplo acesso da população a estas informações.

De acordo com Frascara (2004) o Designer Gráfico é um dos principais responsáveis pela organização visual e transmissão eficaz de informações ao público. Dado a sua natureza, nesta questão, o Design encontra oportunidade de servir a seu propósito atuando como mediador entre o público e a informação. Aqui, o livro surge como um instrumento de difusão e de fácil entendimento e boa leitura para o público. Os livros têm papel importante, as pessoas os usam como meio de aprendizado, esclarecimento e inspiração. Num contexto complexo de mudanças e transformações onde tudo é cada vez mais descartável, o livro se apresenta como objeto pragmático.

Portanto, o presente trabalho abordará a elaboração do projeto gráfico-editorial de um livro de receitas, focadas no consumo consciente de alimentos, buscando desmistificar o ato de cozinhar, melhorando a interação das pessoas com a alimentação e minimizando os seus impactos no meio. De forma a alcançar de modo coerente e eficaz os objetivos propostos nesse projeto, discorre-se primeiramente sobre os aspectos teóricos do universo no qual este se encontra inserido, afim de compreendê-lo, identificar seus problemas e necessidades, buscando metodologias adequadas para solucioná-las, assim definindo especificações técnicas para seu desenvolvimento, para então, finalmente, desenvolvê-lo de modo prático.

## 1.1 OBJETIVOS

### 1.1.1 Objetivo Geral

Desenvolver o projeto gráfico-editorial de um livro de receitas baseadas na sazonalidade dos alimentos, focado numa alimentação fácil, consciente e sustentável.



### 1.1.2 Objetivos Específicos

- Analisar o público-alvo e levantar os seus hábitos alimentares por meio de pesquisa;
- Levantar dados sobre o mercado editorial para livros de mesmo segmento;
- Selecionar informações sobre os alimentos — sua produção e sazonalidade — de acordo com sua relevância no dia-a-dia das pessoas;
- Organizar conteúdos pertinentes à natureza do livro com base nos princípios do design de informação;

### 1.2 JUSTIFICATIVA

De acordo com o Ministério da Saúde do Brasil (2014) o acesso a uma alimentação adequada é um direito básico e essencial à condição humana e a sua promoção cabe a iniciativas multidisciplinares e intersetoriais. Compreendendo por adequado não somente os aspectos nutricionais, mas também o bem-estar social e emocional dos indivíduos e a consonância com o ambiente por meio de práticas produtivas adequadas.

Como citado, comida é um tema em voga nas discussões contemporâneas, alcançando os mais diversos círculos. Pesquisas de tendência apontam que saúde e bem-estar, sustentabilidade, ética e a responsabilidade com o social despontam como os fatores que mais preocupam os indivíduos em relação à alimentação. O mercado editorial, no que diz respeito ao tema, apresenta um crescimento considerável nos últimos anos (NETO, 2015), sendo este um nicho de mercado promissor a ser explorado. Constata-se que ao redor do mundo há um número crescente de ações que articulam as temáticas alimentação e sustentabilidade em diversos meios, no entanto, no Brasil o tema ainda permanece de difícil acesso ao público.

No que diz respeito a atuação do designer gráfico, Jorge Frascara aponta que o compromisso maior é o de desenvolver comunicações de importância social (FRASCARA, 2004), assim sua atuação na área de alimentação tem grande importância principalmente em relação à comunicação de ingredientes e substâncias que os usuários estão ingerindo e também de que forma os atributos, benefícios e qualidades do alimento estão sendo comunicados.

De acordo com Hendel (2006) o Design de um livro é uma possibilidade riquíssima para o estudo e exercícios de diversos princípios do Design Gráfico, pois envolve um amplo processo — passando por tamanho, forma, tipos, cores,

princípios de harmonia e equilíbrio dentre tantos outros. Juntamente com o valor material, o design propicia ao leitor a interpretação de mensagens, representações e significados simbólicos agregados à publicação.

Sendo assim, o projeto aqui proposto visa unir o interesse pessoal do autor por culinária — abordando também questões de uma problemática social atual — com o interesse acadêmico no âmbito do Design Editorial. A organização deste conteúdo em forma de livro aqui surge como uma oportunidade de tentar esclarecer ao público a relação alimentação sustentabilidade, e também exaltando os benefícios do preparo das próprias refeições, ajudando a desmistificar o processo por detrás do ato de cozinhar.

### 1.3 DELIMITAÇÃO DO PROJETO

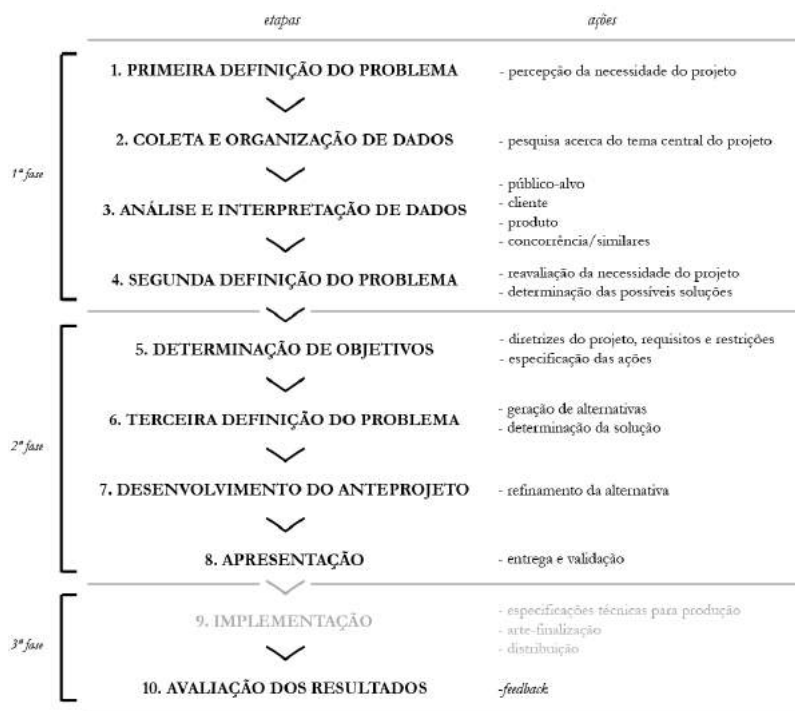
É importante salientar ainda que o projeto versa sobre temas como alimentação e sustentabilidade, porém apenas se apropria de discussões já existentes, não ambicionando definir o que são ou aprofundar-se demasiado nos temas visto que o foco é o desenvolvimento de um projeto gráfico-editorial.

Sendo o tema do livro bastante amplo e denso, visto que o foco não é aprofundamento na pesquisa (de conteúdo) para o desenvolvimento do projeto gráfico faz-se necessário um recorte no assunto. De forma a abordar o conteúdo de uma forma ampla e eficaz para os fins mencionadas (sazonalidade e sustentabilidade) é importante um livro que abranja a produção alimentícia do país inteiro, todavia, tendo em vista o caráter acadêmico do projeto bem como o cronograma tal não se faz possível. Propõe-se então como solução apresentar apenas um segmento do livro cobrindo uma parte do conteúdo, de modo ilustrar todos os elementos gráfico-editoriais presentes no projeto gráfico.

## 2. METODOLOGIA

Em um projeto de design atende-se simultaneamente a requisitos complexos, de diferentes naturezas, que de algum modo afetarão aspectos como o seu desempenho, a interação com futuros usuários, o meio-ambiente ou a sociedade. É essencial, estabelecer parâmetros que orientem a execução do projeto elencando o potencial técnico e criativo para as demandas a que se busca atender, otimizando os recursos disponíveis, de modo a garantir um resultado efetivo, no qual o valor do produto final seja percebido. Portanto, faz-se necessária então a adoção de uma metodologia de Design bem estruturada para alcançar os objetivos já estabelecidos.

Sendo assim no desenvolvimento do projeto proposto toma-se como base a metodologia projetual de Frascara (2004). A abordagem proposta pelo autor tem como foco o design como solução de problemas e que se desenvolve conforme figura a seguir:



**FIGURA 1** – Metodologia do Projeto.

Fonte: Desenvolvido pelo autor com base em Frascara (2007).

Uma das principais características de Frascara é a contínua redefinição do problema na fase pré-design, tomando assim uma abordagem centrada no público, sempre reconsiderando as necessidades do usuário final. É importante ressaltar que na segunda etapa, além da coleta de informações Frascara trás também a análise e organização das informações. Ou seja, seu processo dá uma maior importância na categorização da informação, o que torna esta metodologia apropriada aos objetivos do projeto.

## 2.1 DESCRIÇÃO DAS ETAPAS DA METODOLOGIA

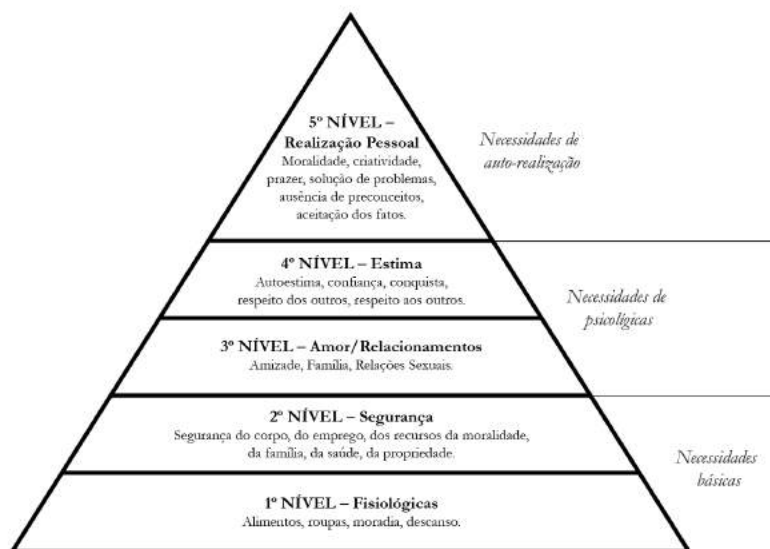
1. Primeira Definição do Problema: Como auxiliar na promoção de uma alimentação mais saudável e sustentável através do Design Gráfico.
2. Coleta e de dados sobre alimentação, comportamento, público-alvo e mercado. Pesquisa realizada com fontes bibliográficas e aplicação de questionários. Organização dos conteúdos (Receitas e textos explicativos)
3. Análise e interpretação dos dados coletados
4. Avaliação dos problemas de design e necessidades encontradas relacionados à alimentação explorando possíveis soluções dentro do Design Gráfico, considerando o livro impresso como solução.
5. Escrita do *briefing* relacionando os problemas de design e necessidades a serem sanadas. Definição dos conceitos que orientarão o projeto gráfico do livro. Criação de painéis semânticos. Análise de similares, definição dos objetivos da publicação e estratégias de Design.
6. Geração de alternativas: Criação do projeto gráfico, definição de recursos gráfico-editoriais — tipografia, paleta cromática, produção de imagens, iconografia, etc.
7. Seleção da alternativa final: Refinamento. Desenvolvimento da capa. Diagramação do conteúdo. Fechamento do arquivo e definição de especificações de impressão.
8. Impressão do protótipo em gráfica rápida (tendo em vista prazos e viabilidade econômica).
9. Não se aplica.
10. Entrega final do protótipo do Projeto e Avaliação pela banca.

Considerando o caráter acadêmico do Projeto não há possibilidade aqui de cobrir a etapa de Implementação que abrange o acompanhamento de produção, distribuição e contato com o público prevista originalmente na metodologia de Frascara. Sendo assim passa-se à etapa, de *feedback*, que neste caso se dá pela banca de avaliação do Projeto.

### 3. PRIMEIRA DEFINIÇÃO DO PROBLEMA

#### 3.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS SOBRE ALIMENTAÇÃO

Comer é, talvez, um dos atos mais importante e constantes que qualquer ser vivo pode executar. O ser humano necessita comer todos os dias para permanecer vivo. Maslow (1975) propõe uma divisão hierárquica das necessidades humanas, em que as necessidades de nível mais baixo devem ser satisfeitas antes das necessidades de nível mais alto. De acordo com tal divisão, a alimentação (assim como todas as necessidades humanas de caráter biológico) se apresenta como uma necessidade de primeiro nível. O modelo de Maslow afirma que sanadas as necessidades do primeiro nível a pessoa passa a se preocupar com as necessidades do segundo nível e assim sucessivamente, até alcançar o último nível, de realização pessoal.



**FIGURA 2** – Pirâmide de Maslow.

Fonte: adaptado pelo autor com base em Maslow (1975).

No entanto, percebe-se que nem sempre essa ordem é linear. De acordo com Finkelstein (*apud* SLOAN, 2005) a alimentação saltou da base diretamente para o topo da pirâmide. A autora afirma que o potencial comercial do mercado alimentício fez com que o consumo de alimentos, assim como a satisfação de qualquer apetite, há muito deixasse de ter como

objetivo principal a nutrição. Sendo assim, além da alimentação exercer seu papel biológico na vida do ser humano, onde se recebe diferentes tipos de nutrientes e energia para viver, o comer também faz parte de um discurso social em que identidades pessoais e coletivas são definidas e apresentadas sendo uma oportunidade para se sentir prazer (FINKELSTEIN; *apud* SLOAN, 2005).

Em termos de mercado, os recursos financeiros voltados a atividades relacionados à alimentação foram sempre consideráveis (PROENÇA, 2010). Não à toa, alguns momentos marcantes da história humanidade se deram em função de interesses relacionados à alimentação — a passagem do nomadismo para o sedentarismo nas sociedades europeias, as grandes navegações, a colonização das Américas e a escravidão dos povos africanos entre outros (MONTANARI, 2013).

Da pré-história à sociedade atual, o comer passou por severas mudanças. Nos períodos de caça, pesca e coleta em que se comia o que a Natureza dava a alimentação era sazonal, variada e natural. Com o domínio sobre o meio e a domesticação dos animais o ser humano deixa de estar a mercê da natureza tornando-se “dono” do mundo natural. O crescimento da população e a necessidade de obter maiores quantidades de alimentos gradualmente deu origem a diversas sociedades dedicadas à agricultura e criação de gado vindo desta forma a intervir de maneira ativa no equilíbrio ambiental (MONTANARI, 2013). Guerras traziam consigo a devastação e epidemias de fome e as mudanças de estação a incerteza se haveria comida para todos. Desde a Revolução Industrial à mecanização da agricultura e mais recentemente a Revolução Verde da década de 1960, o êxodo rural, a mecanização da agricultura e a inserção de diversas camadas da sociedade no mercado de trabalho a forma como os indivíduos se alimentam mudou drasticamente (POLLAN, 2008). A chegada de novas tecnologias para facilitar a fabricação, a produção, o transporte e a conservação de alimentos provocou uma nova revolução na alimentação humana.

O consumo de alimentos difere drasticamente entre países desenvolvidos e os ditos em desenvolvimento. Abreu (2001) aponta que maiores proporções de alimentos de origem animal, variados tipos de vegetais, frutos, açúcares e bebidas, são consumidos nas áreas desenvolvidas, enquanto naquelas em desenvolvimento consomem grandes quantidades de cereais e tubérculos. O consumo de vegetais e frutas é menor do que nos países desenvolvidos, o consumo de alimentos de origem animal é mínimo enquanto o consumo de açúcar vem aumentando consideravelmente mais em países ainda em desenvolvimento do que nos já desenvolvidos.

De acordo com Pollan (2008) a variedade de alimentos que temos disponível atualmente faz com que o comer torne-se demasiado complexo

suscitando diversos problemas como o consumo excessivo ou dieta pouco saudável, doenças relacionadas com a alimentação e até mesmo conflitos que estão detidos a fim de obter certos tipos de comidas e formas exclusivas de obtê-la. De outro lado, temos de ressaltar que ainda hoje, comer é um privilégio que parte da população ainda não alcançou (PROENÇA, 2010).

No que diz respeito às refeições e no que cada uma consiste é algo que pode variar de acordo com um certo número de fatores sociais, culturais, sazonais e geográficas, mas comumente, temos ao menos três refeições ao dia: ao despertar o café da manhã, o almoço ao meio-dia, e o jantar logo após o anoitecer, normalmente a última refeição do dia.

Outra questão evidente sobre a alimentação atual é o processo de distanciamento humano em relação aos alimentos:

As possibilidades tecnológicas de produção de alimentos em larga escala e a sua conservação por longo tempo, bem como a viabilidade global de transporte e negociação desses itens, vêm ocasionando a ruptura espacial e temporal da produção e do acesso. Então, ocorrem situações em que os alimentos são produzidos fora da estação do ano e dos locais tradicionais, sendo também acessíveis em locais distantes da sua produção, podendo gerar tanto novos contextos de consumo percebidos como interessantes, quanto o estranhamento e consequente desperdício por sua rejeição por serem alimentos não identificados no consumo usual (PROENÇA, 2010).

Pollan (2008) ressalta o papel da industrialização e sua revolução no que chama de desumanização da alimentação. Com a ascensão de novas concepções do nutrir e da própria comida decorrentes da articulação das discussões entre alimentação e saúde surge uma nova problemática contemporânea, na qual a comida perde seu papel social assumindo um caráter “médico”. Proença (2010) destaca a dificuldade por parte do público de entender e se relacionar com a diversidade de informações pertinentes ao tema, muitas vezes controversas. Muitos transformam suas refeições em necessidades puramente biológicas, negando o caráter simbólico de tal ato, perdendo-se o prazer. Proença (2010) ainda ressalta que tal comportamento pode acarretar em diversas consequências como o crescimento da ansiedade e o desenvolvimento de processos de culpa com relação à alimentação culminando, em muitos casos, no desenvolvimento de transtornos alimentares graves.

### 3.2 ALIMENTAÇÃO NO BRASIL

Nas últimas décadas, o Brasil passou por diversas mudanças nos cenários político, econômico, social e cultural, afetando diretamente o modo de vida da população, vindo a ser refletidas nas mudanças nos hábitos alimentares do brasileiro. Tais mudanças, de acordo com Proença (2010), resultaram no aumento do consumo de alimentos processados e a substituição de muitas das refeições e preparações tradicionais por lanches com elevada concentração calórica, gorduras, açúcar e sódio.

De acordo com Proença (2010) o acesso da população brasileira à alimentação nas últimas décadas aumentou consideravelmente, relegando a fome, nos dias atuais, ao meio rural e comunidades longínquas. Notam-se algumas modificações socioculturais ao longo dos anos. Entre estas, o Ministério da Saúde do Brasil (2014) destaca a perda da identidade cultural e as dificuldades ou o desconhecimento dos benefícios de preparar o próprio alimento levando ao aumento do gasto com alimentação fora de casa, em função da urbanização, do aumento do poder aquisitivo e das dinâmicas de trabalho. Este novo cenário suscita novas discussões: a necessidade de melhorar a qualidade da alimentação da população brasileira, por meio da oferta de alimentos mais saudáveis, diversificados e que respeitem a cultura alimentar local (CAMPOS e LESSA, 2014).

### 3.3 COMPORTAMENTO EM RELAÇÃO À ALIMENTAÇÃO

No mundo todo a abrangência do tema alimentação se amplia. Na França foi criado na última década o Instituto do Gosto, da Gastronomia e da Arte à Mesa, enquanto que, na Itália, o movimento *Slow Food* inaugurou a Universidade de Ciências Gastronômicas, destacando aí a História da Cozinha e da Gastronomia (SANTOS, 2005).

Dados do periódico eletrônico Observatório da Imprensa apontam que a Grade de culinária na TV brasileira aumentou em 38% no ano de 2014, em mais de 70 canais abertos e pagos, há 67 programas de culinária sendo veiculados na televisão brasileira (MALTA, 2014). De modo contrário à tendência do aumento do número de refeições fora de casa, atualmente, há um número crescente de pessoas interessadas em preparar suas próprias refeições. Uma pesquisa encomendada pela Google aponta que “pessoas com idade entre 18 e 34 anos (conhecidas como a Geração *Millennials*) estão acessando cada vez mais o YouTube para assistir a vídeos sobre culinária que os inspiram, educam e entretêm” (DELGADO *et. al.*, 2014). A visualização de vídeos de receitas no



Youtube cresce, as assinaturas dos canais de culinária aumentaram em 280% no ano de 2014 em relação ao ano anterior (DELGADO *et. al.*, 2014).

No campo editorial a gastronomia tornou-se nicho importante no mercado nos últimos anos. “Só no Brasil, de acordo com dados da Nielsen, foram vendidos, em 2014, 641.429 exemplares” (NETO, 2015). De finas edições de bolso de grande tiragem e baixo custo a elegantes livros com belo acabamento, há de tudo um pouco, incluindo produções com recortes pensadas para o públicos específicos mostrando que ainda há bastante mercado a ser explorado na área.

De acordo com Finkelstein (*apud* SLOAN, 2005) a comida tornou-se uma fonte de entretenimento. A verdadeira obsessão pelo que se tem à mesa hoje faz com que a gastronomia saia da cozinha e passe a ser um ponto central de atenção na mídia, no mercado e objeto de estudo de diversas áreas.

### 3.4 TENDÊNCIAS DE ALIMENTAÇÃO

Como citado, a alimentação transforma-se e adapta-se à sua época e local, é difícil definir parâmetros. Atualmente, os padrões de consumo alimentar variam grandemente em diferentes partes do mundo, estando relacionados ao grau de desenvolvimento e condições econômicas e políticas para a produção. Tendências dizem respeito à propensão que os indivíduos têm em modificar hábitos já estabelecidos como reflexo dos amplos e complexos movimentos econômicos, sociais, culturais e políticos que influenciam diretamente na vida das pessoas.

No âmbito mundial a agência de inteligência de mercado MINTEL aponta 12 macro-tendências de alimentação emergindo em 2016 (MINTEL, 2016). No âmbito deste projeto identifica-se as cinco a seguir como mais relevantes:

- **Artificial – o Inimigo Público nº.1:** é crescente a busca por alimentos mais simples, naturais ou minimamente processados;
- **Eco é a nova realidade:** a sustentabilidade na alimentação é passa a ser vista como uma necessidade;
- **Vale um tweet:** a popularização do interesse em cozinha reflete nas redes sociais onde o público cozinha para compartilhar suas criações;
- **Mesa para Um:** cada vez mais pessoas vivem sozinhas fazendo com que as refeições sejam repensadas para atender a proporção ideal;
- **Comer com os olhos:** a comida vai além do sabor, ela deve ser bela e encantar por sua aparência.

No Brasil, a Federação das Indústrias do Estado de São Paulo – FIESP em parceria com o Instituto de Tecnologia de Alimentos publicaram o parecer *Brasil*

*Food Trends 2020* que identifica cinco tendências de mercado no que diz respeito à alimentação no Brasil até o fim da década atual, sendo essas: **Sensorialidade e Prazer; Saudabilidade e Bem-estar; Conveniência e Praticidade; Confiabilidade e Qualidade, e Sustentabilidade e Ética** (FIESP; Governo do Estado de São Paulo, 2010).

Destas, de relevância para este trabalho ressaltamos as tendências de **Saudabilidade e Bem-estar** — pelos produtos de origem vegetal, minimamente processados e orgânicos — e **Sustentabilidade e Ética** — que engloba produtos com menor “pegada” de carbono, baixo impacto ambiental, vinculados a causas sociais e ambientais e vinculados a processos produtivos sustentáveis.

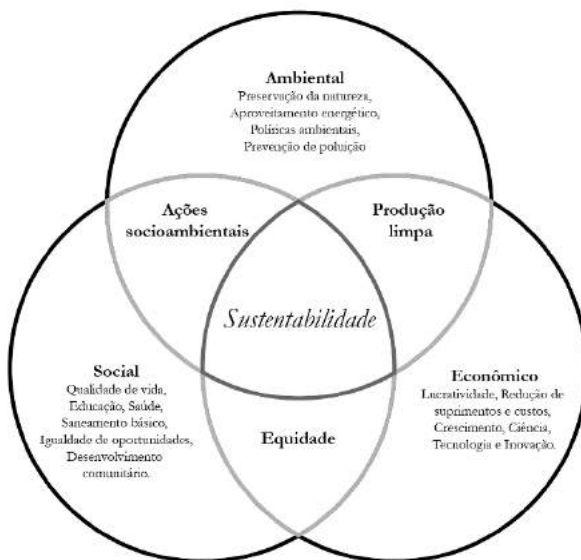
### 3.5 BREVE DEFINIÇÃO DE SUSTENTABILIDADE

A ciência acerca do tema é antiga, Malthus em seu ensaio sobre as populações no século 18 já discursava sobre a hipótese de impossibilidade da subsistência humana (OLIVEIRA *et. al.*, 2012) todavia, é por volta da década de 1970 que o tema emerge como foco de discussões. No seu sentido lógico sustentabilidade significa a capacidade de se sustentar, de se manter. Uma atividade sustentável é aquela que pode ser mantida para sempre, sem se esgotar, não colocando em risco elementos do meio ambiente.

O primeiro grande passo global no âmbito da sustentabilidade, ou desenvolvimento sustentável, foi a realização da Conferência de Estocolmo em 1972 (*United Nations Conference on the Human Environment* – UNCHE), onde se lançou as bases das ações ambientais em nível internacional (OLIVEIRA, *et. al.* 2012), tornando a sustentabilidade em uma questão global e que requer mudanças profundas no modo de vida da sociedade garantindo assim a qualidade de vida.

Deve-se ressaltar que, de acordo com Robinson (2004), o debate sobre as definições de sustentabilidade (ou desenvolvimento sustentável) está relacionado com a perspectiva de soluções que se tem para as questões ambientais. Ambos os conceitos diferem em relação ao processo de modernização: o primeiro não tem qualquer posição sobre a modernização e o último inerentemente a enfatiza. Em sustentabilidade, a ênfase é também mais sobre as alterações de valor necessários enquanto no desenvolvimento sustentável da solução tecnológica é considerado mais importante. Tendo isso em vista, para fins deste trabalho, será usada a ideia de sustentabilidade e não desenvolvimento sustentável, tendo em vista que os avanços tecnológicos não são pertinentes à discussão.

Desde sua definição, o conceito de sustentabilidade ganhou inúmeras citações na literatura, adaptações e diferentes interpretações, sendo entendida em um sentido bastante amplo. Atualmente, de acordo com Declaração de Joanesburgo (2002) de forma sucinta, os esforços para construir um modo de vida verdadeiramente sustentável requerem a integração de ações em três áreas-chave: **Crescimento e Equidade Econômica, Conservação de Recursos Naturais e do Meio Ambiente e Desenvolvimento Social.**



**FIGURA 3 – As Três Esferas da Sustentabilidade.**

Fonte: Adaptado pelo autor.

Para fins deste trabalho, de modo geral, entende-se por sustentabilidade (ou sustentável) a definição de ações e atividades humanas que visam suprir as necessidades atuais dos seres humanos, usando os recursos naturais de forma inteligente e ética, buscando não agredir o meio-ambiente de forma a não comprometer o futuro das próximas gerações.

### 3.5.1 ALIMENTAÇÃO E SUSTENTABILIDADE

Já é sabido que produção e transporte de alimentos para o consumo humano acarreta num processo de desgaste ambiental levando a consequências de níveis alarmantes. De acordo com Tobler *et. al.* (2011) em linhas gerais o consumo alimentar foi estimado em cerca de 20–30% do impacto ambiental

total no mundo ocidental. Ao contrário de outros bens de consumo, a comida é uma necessidade básica, não podendo ser renunciada ou totalmente substituída, todavia os seres humanos são capazes de escolher entre diferentes tipos alimentos que inserem em suas dietas, porém pouco ainda se têm consciência sobre como essas decisões impactam o nosso ecossistema:

A escolha de alimentos constitui numa parte importante do desenvolvimento sustentável global e nas suas escolhas diárias os consumidores podem tomar decisões ambientais de suma importância (TOBLER, *et. al.*, 2011. *Tradução nossa*).

Fazer escolhas alimentares ecologicamente conscientes em prol da sustentabilidade é algo ainda difícil para o público pois muitos fatores diferentes devem ser tomados em consideração, inclusive, o próprio conceito de sustentabilidade.

As condições climáticas associadas às diferentes estações do ano são responsáveis por diferentes produções agrícolas em cada estação. Para todos os efeitos, nesse trabalho, entende-se por sazonais os alimentos produzidos durante sua época natural de crescimento e consumidos na mesma e zona climática ou região não necessitando de grandes quantidades de energia para modificação do clima e conservação ou transporte.

Uma alimentação sazonal, resumidamente, significa duas coisas: criar refeições em torno de alimentos que foram colhidos em seu pico e ajustar sua dieta para atender aos desafios específicos de saúde de acordo com a estação do ano. André (2013) aponta alguns dentre os diversos benefícios de uma alimentação sazonal:

- Menor preço visto que alimentos da época são disponíveis no mercado em maiores quantidades;
- Maior qualidade dos alimentos que colhidos em seu pico têm maior valor nutricional e sabor mais acentuado;
- Variação de consumo de alimentos na dieta durante o decorrer do ano;
- Incentivo à produção agrícola local;
- Conexão com o calendário e com os ciclos da natureza;
- Redução do dispêndio de energia (consequentemente redução da “pegada de carbono”);

### 3.6.1 Alimentos Sazonais como meta para Sustentabilidade

A oferta de diferentes alimentos frescos durante todo ano só se fez possível devido à introdução de novas tecnologias na agricultura capazes de ampliar a produção natural e os períodos de crescimento de diversos. Tal

fenômeno já é tão consolidado que a maior parte das pessoas (principalmente das grandes áreas urbanas) possam ter perdido a noção do que é cultivado e colhido em cada época e estação do ano.

Tal crescimento resultou numa expansão do comércio internacional gerando mercados globais de alimentos, o que criou uma cultura alimentar com uma vasta gama de produtos onde muitas vezes antes não era possível. Enquanto em muitos países (principalmente nos desenvolvidos) isso trouxe a possibilidade de uma dieta mais variada esta demanda global por alimentos acarreta em severos custos ao planeta como demasiado consumo de energia, mudanças nos usos da terra (resultando em perda da biodiversidade) e a perda de espécies animais e vegetais devido ao desequilíbrio causado pelo crescimento de monoculturas na agricultura.

Diante desses fatores, o consumo de alimentos sazonais é um tema que vem crescendo ao redor do mundo, tendo sido estimulados recentes debates sobre como mudanças na dieta atual poderiam ser a porta de entrada para padrões de consumo mais conscientes de modo a reduzir o elevado impacto ambiental acarretado pela produção de alimentos. Uma dieta mais sustentável é uma proposta que tem se popularizado recentemente, sendo defendida por organizações não-governamentais, na mídia por meio de *chefs* famosos, jornais e revistas especializadas além de ser assunto de diversos sites e fóruns online entre outros.

Em termos de sustentabilidade, ainda deve-se considerar que gases do efeito estufa são emitidos em todo o ciclo de vida de qualquer produto, desde a produção até o processamento, distribuição, venda, consumo e eliminação de resíduos e em geral. Um dos maiores benefícios de uma alimentação baseada em alimentos sazonais para a sustentabilidade é a redução da emissão de gases do efeito estufa por não demandar gasto de energia adicional para cultivar alimentos fora de sua estação de crescimento.



## 4. COLETA E ORGANIZAÇÃO DE DADOS

### 4.1 QUESTIONÁRIO QUANTITATIVO

Para levantar mais dados relevantes ao projeto, foi desenvolvido um questionário quantitativo acerca da proposta do livro. Elaborado com base nos critérios demográficos do IBGE, o questionário buscou traçar um perfil do público-alvo bem como de seus anseios ligados à alimentação através de 13 perguntas. A enquête foi construída utilizando a ferramenta *online* Typeform® e distribuído via Facebook entre os dias 06 e 23 de abril, obtendo um total de 233 respostas, podendo ser vista por completo no Apêndice A.

Quando questionados sobre a idade, a maior parte dos respondentes (51%) declarou ter entre 20 e 24 anos, resultado já esperado visto os meios de veiculado do questionário. Sobre Escolaridade, 60% dos respondentes têm Ensino Superior incompleto ou em curso. Sobre as faixas de renda, a maior parte (55%) dos respondentes se encontra na faixa mais baixa, fato este que se deve, principalmente, à idade média do público e sua condição de estudante do Ensino Superior ainda em curso. Tratando-se da faixa de renda, a maioria dos respondentes (78%) ficou nas duas menores faixas, o que se deve ao fato de que a maioria dos respondentes é jovem e ainda encontra-se cursando o Ensino Superior.

Ao serem questionados sobre o quanto se preocupam com a sua alimentação, em uma escala de 0 a 5, o resultado foi uma média de 3,57, onde 87% dos respondentes marcaram 3 ou acima na escala, comprovando que há uma preocupação crescente em relação à alimentação por parte das pessoas.

Em relação à escolha dos alimentos os entrevistados demonstraram que os fatores mais importantes na tomada de decisão são o preço, as propriedades nutricionais e a qualidade do produto, fatos estes que reforçam a proposta do projeto.

Visto a profusão de novas dietas e hábitos alimentares atualmente considerou-se importante perguntar ao público sobre suas dietas específicas e suas restrições. A pergunta permitia a escolha de mais de uma alternativa e as opções dadas assinalavam as restrições alimentícias julgadas mais comuns atualmente, assim, as restrições mais comuns identificadas foram de calorias (38%), lactose (21%) e a opção outro (25%), na qual a maior parte desses afirmou ter uma dieta com ingestão controlada de sódio.

Ao serem perguntados sobre a relação entre alimentação e qualidade de vida, nota-se que o público compreende a tal relação visto que numa escala de 0 a 5 (sendo 0 não relacionadas e 5 diretamente relacionadas) obteve-se uma média de 4.71.

Sobre a importância de preparar seus próprios alimentos 60% do público questionado acredita ser muito importante e 22% acredita ser de essencial importância, fato este que reforça a proposta do projeto.

Ainda sobre o preparo de alimentos, questionou-se também a frequência em que as pessoas preparam suas próprias refeições, sendo que a média do público é de 3 a 4 vezes na semana.

Sobre as dificuldades de preparo de uma refeição saudável a grande maioria (73%) dos questionados respondeu que a falta de tempo é um dos principais problemas.

Em relação à procedência dos alimentos consumidos a maioria do público (50%) afirma preocupar-se mais por questões de saúde, seguidas da preocupação por questões sanitárias (38%). Dos respondentes, apenas 25% afirmaram que se preocupam com as questões éticas envolvidas na produção de alimentos, o que demonstra que há espaço para se ampliar tal discussão.

A respeito das fontes de informação a maioria quase absoluta do público (91%) tem a Internet como base dos seus conhecimentos sobre alimentação, considerando que a pergunta aceitava que se marcasse mais de uma opção, somente 28% do público consulta livros sobre o tema.

Finalizando o questionário perguntou-se ao público sobre o seu entendimento da relação entre alimentação e sustentabilidade. Em uma escala de 0 a 5 (sendo 0 não relacionadas e 5 diretamente relacionadas) obteve-se a média 4.33 comprovando que há uma compreensão geral do público sobre a temática, mas ainda podendo ser melhor explorada.

Em síntese, através do questionário concluiu-se que há interesse e compreensão por parte do público em relação à alimentação, os benefícios de preparar seus próprios alimentos e a relação entre alimentação e as problemáticas da sustentabilidade. Todavia esse é ainda um entendimento bastante superficial do tema, havendo espaço no meio social (e também no mercado) para ser explorado.

## 4.2 DELIMITAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO

Tendo como base os resultados da pesquisa e observação acerca do tema, o público-alvo que se pretende atingir é o de jovens entre 20 e 35 anos. Conhecidos como *Millennials*, são jovens adultos — grande parte ainda universitários vivendo pela primeira vez longe dos pais, profissionais que recém adentraram o mercado de trabalho e vivem sozinhos pela primeira vez ou jovens pais e mães que recém começaram a constituir uma família — que cresceram em ambientes prósperos, numa economia estável e em tempos de grandes avanços tecnológicos. Apesar da vida agitada e da pressão que demandam rapidez e simplificação de processos o público em questão valoriza a qualidade em detrimento à quantidade, considerando sempre questões éticas e sociais e atento a um forte senso de comunidade.



#### 4.2.1 Criação de personas

Obter um perfil fiel dos representantes do público-alvo requer certo conhecimento, necessitando de pesquisas qualitativas e quantitativas para auxiliar na compreensão deste. Vianna *et. al* (2012) propõem o uso de personas para alcançar tal objetivo. De acordo com os autores:

Personas são arquétipos, personagens ficcionais, concebidos a partir da síntese de comportamentos observados entre consumidores com perfis extremos. Representam as motivações, desejos, expectativas e necessidades, reunindo características significativas de um grupo mais abrangente [...] Elas auxiliam no processo de design porque direcionam as soluções para o sentido dos usuários, orientando o olhar sob as informações e, assim, apoiando as tomadas de decisão (VIANNA *et al.*, 2012, p. 80).

Por serem tratadas como “pessoas reais”, o uso de personas permite discussões em termos mais holísticos e empáticos, permitindo trabalhar fatores adequados a diversas pessoas, porém carregados de uma sensação de exclusividade. Ainda de acordo com Vianna *et al.* (2012) aspectos demográficos, sociais e comportamentais devem ser considerados para delinear o público e o caráter da persona deve ser construído a partir disso, sem se ater apenas à tais dados e sem cair em estereótipos, não sendo a persona uma representação média, mas sim uma representação empática.

De tal modo então, com base nos dados coletados na pesquisa e observação criou-se três personas a fim de melhor compreender o público para assim desenvolver um material que comunique de forma efetiva.

##### **Persona 1:**

Fernando, 22 anos, é estudante de Artes e mora fora da casa dos pais há 3 anos, desde que iniciou a faculdade divide o apartamento com dois amigos. Devido a vida agitada, falta de tempo (e de dinheiro) e um pouco de imaturidade Fernando nunca havia se preocupado antes com sua alimentação, sempre deixando esta a cargo de restaurantes, *fast foods* e tele-entregas. No entanto, por volta de um ano atrás, devido a um sério problema de saúde Fernando sentiu a necessidade de melhorar seus hábitos alimentares, passando a se interessar um pouco mais pelo o que come e desenvolvendo gosto por preparar suas próprias refeições. Suas maiores dificuldades atualmente são em preparar refeições saborosas que não tomem muito tempo e cujos ingredientes não custem muito caro.

**Persona 2:**

Marcos tem 25 anos, formou-se em Direito há menos de um ano e recentemente ingressou em uma posição promissora no mercado de trabalho em uma empresa de advocacia focada em direitos humanos. Marcos leva uma vida bastante saudável, por sentir necessidade de estar em sintonia com o ambiente em que vive ele faz yoga diariamente de manhã cedo antes do trabalho e anda de bicicleta ao menos três vezes por semana. Devido a sua recente ascensão profissional Marcos se encontra numa situação financeira bastante confortável atualmente, porém seu tempo é bastante limitado. Devido a seu trabalho Marcos é extremamente preocupado com questões éticas e causas sociais e tenta transferir isso para todas as esferas de sua vida. Marcos gosta muito de cozinhar e é um ótimo cozinheiro se tratando de pratos simples, porém ainda precisa aperfeiçoar técnicas para explorar novas áreas da cozinha.

**Persona 3:**

Gabriela, produtora de vídeos, tem 30 anos e é mãe há um ano e meio. Gabriela é uma pessoa que simplesmente vive e faz as coisas quando e como tem vontade, sem se importar muito se seus hábitos são saudáveis ou não. Mas a partir do momento que descobriu que ia ser mãe sua percepção sobre as coisas mudou um pouco. Curiosa, Gabriela sente que está num constante processo de aprendizado e melhoria, atualmente (principalmente por causa da alimentação de sua filha) ela tem se dedicado a aprender mais sobre o que come e sobre como isso influencia a sua vida, não somente a sua saúde mas também o meio em que vive. A responsabilidade sobre cuidar de alguém despertou nela um senso de responsabilidade consigo mesmo e também para com o mundo, pois agora ela sente que precisa deixar um mundo melhor para a sua filha.

Em síntese, destaca-se que os três sentem uma mesma necessidade, de melhorar suas habilidades culinárias e expandir seu repertório de receitas, no entanto, focando sempre na praticidade. De acordo com os anseios deles, também se encontra espaço para um material de caráter mais didático, com informações sobre alimentação, sua produção e suas relações com o meio.

## 5. SEGUNDA DEFINIÇÃO DO PROBLEMA

### 5.1 DESIGN DE INFORMAÇÃO E DESIGN EDITORIAL

Conforme definido pelo grupo IDX, (IIID, 2007) Informação é todo o resultado do processamento e manipulação de dados de qualquer natureza, de uma forma que estes, estando organizados, contribuam para o conhecimento da pessoa que os recebe. De tal modo, entende-se por Design da Informação a definição, planejamento e modelagem do conteúdo de uma mensagem e os ambientes em que é apresentado, com a intenção de satisfazer as necessidades de informação dos destinatários (IIID, 2007). Frascara (2011) aponta que o Design da Informação tem como objetivo assegurar a efetividade da comunicação mediante a facilitação dos processos de percepção, leitura, compreensão, memorização e uso das informações apresentadas para se alcançar determinado objetivo, sendo, em sua essência, um processo de Design focado nas especificidades do usuário. Ainda de acordo com o autor (FRASCARA, 2011), o processo de Design da Informação inclui dois momentos distintos: a organização da informação (o conteúdo textual, imagético e simbólico) e o planejamento e implementação de sua apresentação visual. Através de um processo de transformação de dados de forma humana e centrado no usuário, o Design da Informação tem um papel de capacitar as pessoas ao alcance de seus objetivos, sendo assim um instrumento empoderador (IIID, 2007).

Nunca se produziu tanta informação quanto na era atual, sendo a gestão desses conteúdos um grande desafio para a sociedade. A organização das informações e o diálogo com o público leitor são os elementos empáticos, estratégicos e relevantes, necessários para dar acesso ao conhecimento produzido e consequentemente maior autonomia de decisão às pessoas bem informadas no mundo de hoje.

Por sua vez, o Design Editorial — uma das vertentes mais tradicionais do design gráfico —, trata primordialmente da projeção de publicações, que podem ser jornais, revistas, livros, encartes, relatórios e tem o desafio de editar o que é relevante e apresentar de forma clara e inteligente conteúdos adequados aos diversos públicos, em diversas linguagens (SAMARA, 2011). Visando cumprir os objetivos de comunicação, o Design Editorial estabelece um compromisso não somente com a forma e os aspectos visuais, mas acaba tendo também grande influência sobre a absorção do conteúdo e seu entendimento por meio do leitor. Frascara (2004) aponta que um projeto editorial deve ser construído de modo que haja clareza de forma e conteúdo, com informações complexas hierarquizadas, considerando o contexto histórico social e cultural do

público leitor a quem se dirige, facilitando assim a leitura. Deste modo, o Design Editorial exige do profissional um conhecimento aprofundado a respeito da percepção de arranjo espacial, análise de conteúdo, domínio dos tipos e suportes e formatos no projeto.

### 5.1.2 O Livro

De acordo com Haslam (2007), numa definição mais teórica, livro pode ser entendido como um suporte portátil que consiste de uma série de páginas impressas e encadernadas que tem como propósito preservar, anunciar, expor e transmitir conhecimento ao público, ao longo do tempo e do espaço. Segundo a UNESCO: “Entende-se por livro, toda publicação que sem ser periódico, reúna em um só volume 49 ou mais páginas, excluía as capas” (UNESCO, 1965).

Atualmente, com os avanços tecnológicos e o surgimento de nova mídias com a disponibilização, muitas vezes gratuita, de conteúdo online há quem aponte o declínio das publicações impressas. Contudo, a modernização da indústria acarretou no aperfeiçoamento dos processos gráficos possibilitando produtos editoriais físicos muito mais requintados, que muitas vezes vêm a fortalecer o vínculo físico do usuário com o livro, proporcionando uma experiência de uso mais forte e sinestésica, permeada pelos significados simbólicos do livro.

### 5.1.2 Os Livros de Receitas

Saber com quê se alimentar é um problema cotidiano que assola a humanidade desde o seu princípio. De acordo com Stiwell (2012), a ideia de receita surge há cerca de 4 mil anos atrás, no Egito Antigo. À época, as tumbas funerárias dos nobres dos nobres eram pintadas com inscrições sobre a vida de se ocupante, então que uma mulher da nobreza egípcia gostava tanto de seus pães, que teve sua tumba inscrita com o passo-a-passo de como fazê-los.

A disseminação de receitas tornou-se algo um pouco menos elitista com o passar dos tempos. Stiwell (2012) aponta que na Grécia Clássica receitas apareciam em poemas. Arquestrato foi um um poeta e gastrônomo siciliano que viveu por volta do século 4 a.C. e que ficou conhecido por ter gravado suas descobertas culinárias em hexâmetros gregos clássicos. Na Antiga Roma algumas receitas apareciam em tratados políticos, como o clássico *De agri cultura* (Sobre Agricultura) de Marcus Porcius Cato, datado de 160 a.C., que era uma como um manual de plantio, colheita e trato dos escravos, mas no qual também se ensinava métodos culinários como, por

exemplo, salgar um presunto, entre outros. Foi também em Roma que o primeiro registro de receitas em forma de coletânea foi desenvolvido: *De Re Coquinaria* (Em Matéria de Cozinha), datado do ano 1 d.C., da autoria de Marco Gávio Apício, o gastrônomo dos imperadores Otaviano Augusto e Tibério. Composto por dois volumes, a obra de Apício é um apanhado geral da culinária romana ensinando como todo cidadão civilizado deveria proceder ao preparo das refeições. Os livros de Apício teriam circulado pelas mãos de vários cozinheiros de Roma, sofrendo dezenas de alterações e contribuições, disseminando-se até chegar a um compilador, por volta do século 5, que deu o formato final da obra. Dividido em onze capítulos — cada um abordando um diferente segmento da culinária romana — o livro é ainda hoje objeto de pesquisa sobre aspectos da sociedade do seu tempo, e a base processo de construção de saberes culinários tendo sua última edição pública em 2006, pelos autores britânicos Sally Grainger e Christopher Grocock.

Ao longo dos séculos, mais e mais receitas estavam sendo registradas ao redor do mundo. *The Forme of Cury* (Métodos de Cozinha) é um manuscrito em pergaminho datado de 1390 escrito pelos chefs do Rei Ricardo II. Esse material não se caracteriza propriamente como um livro de receitas práticas, mas muito mais como um auxiliar de memória para os *chefs* da realeza. Nele estão descritos a opulência dos banquetes dados, e as provisões de cada evento.



**FIGURA 4 –** *De Forme of Cury*.

Fonte: [http://www.ebooktreasures.org/wp-content/uploads/2011/11/opening\\_Cury\\_large\\_thumb\\_1.jpg](http://www.ebooktreasures.org/wp-content/uploads/2011/11/opening_Cury_large_thumb_1.jpg)

Como aponta Samara (2011) o livro só vem a se tornar um objeto de grande significância e alcançar mais público em meados do século 15. É com o alemão Johannes Gutenberg, em 1455, e o advento da imprensa que se inicia a impressão em série de livros com tipos móveis sobre papel. O processo mecânico

de impressão é muito mais rápido que a cópia caligráfica, tornando a publicação e reprodução de textos economicamente viável. É na Itália, em 1474, que é publicado o primeiro livro de culinária impresso de grande tiragem. *De Honesta Voluptate et Valetudine* (Sobre os Prazeres Honestos e a Boa Saúde), escrito por Bartolomeo Sacchi, foi uma obra revolucionária na época, no que diz respeito às técnicas culinárias e ingredientes, e por também orientar sobre temas de economia doméstica. Com mais de 250 receitas a obra é considerada responsável por tirar a cozinha da Era Medieval e levá-la para o Renascimento, assinalando o início da tradição culinária italiana. Enquanto isso, em 1490, na Alemanha, Peter Wagner publicava um livreto de culinária chamado *Kuchemaistrey* (Mestre da Cozinha). Com uma abordagem diferente dos contemporâneos Wagner adaptava a arte da cozinha à realidade do cidadão comum do época, o que fez de sua obra um grande sucesso nos países de língua alemã.



FIGURA 5 – *De Honesta Voluptate et Valetudine*.

Fonte: [https://en.wikipedia.org/wiki/Bartolomeo\\_Platina](https://en.wikipedia.org/wiki/Bartolomeo_Platina).

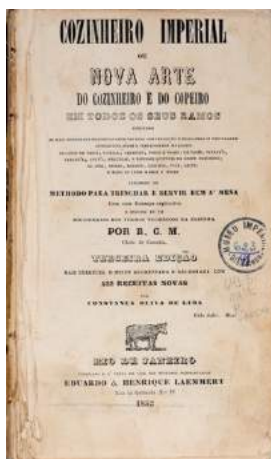
Em 1746, a britânica Hannah Glasse publicou o famoso *The Art of Cookery: made Plain and Easy*, (A Arte da Cozinha: de modo fácil e claro). Com receitas que são ainda hoje os pilares da culinária tradicional dos países de língua Inglesa, Glasse é considerada por muitos a expressão da “deusa doméstica” (STIWELL, 2012).

Na França, ao longo do século 19, foram editados 29 livros ou tratados de cozinha. É o maior volume de livros e edições sobre o assunto na Europa e faz com que este país se torne um parâmetro para se entender o mercado editorial de livros de cozinha em geral. Mas não podemos pensar que a França descobriu a arte de escrever e editar os livros de cozinha neste período. De acordo com

Febvre (1992) o século 18 francês representou até então, de certa forma, o auge do mercado editorial de toda a Europa. Editava-se de tudo, e em várias tiragens.

Mas é com as transformações iniciadas a partir da Revolução Industrial — levando em conta os avanços tecnológicos em impressão e logística, e também os temas dos livros, que contam um pouco da história da libertação da mulher, as mudanças no estilo de vida de uma época para outra e o desenvolvimento da indústria alimentícia — que a publicação em massa de títulos de culinária foi disseminada em vários países.

O primeiro manuscrito que trata do assunto em língua portuguesa que se tem notícia é o *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria*, escrito entre as décadas de 1540 e 1560, e até hoje guardado na Biblioteca Nacional de Nápoles (MONTELEONE, 2000). O manuscrito consta de quatro cadernos de receitas copiadas em virtude do casamento de D. Maria, neta do então Rei de Portugal, com o Duque de Parma, de modo que ela pudesse apreciar os sabores da corte portuguesa em sua vida na Itália. Já no século seguinte, em 1680, é editado *A arte da Cozinha*, de Domingos Rodrigues, cozinheiro da corte real da dinastia de Bragança por 29 anos. Rodrigues é o responsável pelo primeiro livro de culinária impresso e de grande tiragem em português da história, tornando-se um sucesso editorial num país em que, no período, publicar um livro não era fácil ou tão comum.



**FIGURA 6 –** *Cozinheiro Imperial*

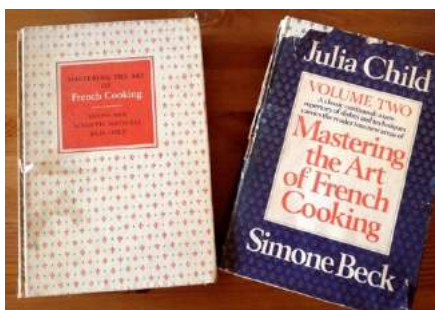
Fonte: <http://187.16.250.90:10358/retrieve/51721>.

No Brasil, o primeiro registro de um livro de culinária é o *Cozinheiro Imperial*, datado de 1840 e reeditado inúmeras vezes durante século 19. A autoria

da obra ainda é desconhecida, trazendo apenas as iniciais “R.C.M.” e logo abaixo, “chefe de cozinha”. O livro, não trazia apenas receitas, mas também é um guia de conduta, por exemplo na seção “Adendo sobre boas maneiras à mesa”, que continha uma série de prescrições (MONTELEONE, 2000). O material inicia-se mostrando como destrinchar carnes e servi-las à mesa, explicando o método com uma ilustração em bico de pena. Os capítulos posteriores são, nessa ordem: receitas de sopas, caldos, vitela, carneiro, veado, aves, caça, olha podrida (como era chamado o cozido na época), peixes e outros frutos do mar, legumes, massas, doces e sugestões para banquetes, encerrando com um dicionário explicativo.

Conforme Haslam (2007), com a Revolução Industrial, a partir do século 19 aumenta a oferta de papel para impressão de livros e jornais, além das inovações tecnológicas no processo de fabricação, deixando de ser um artigo de luxo, tornando-se mais barato e acessível às massas. Em 1895 Marthe Distell publica *La Cuisinière Cordon Bleu* como meio de promover a clássica escola da cozinha francesa. Dando início a uma série de livros de culinária editados por marcas — desde as tradicionais marcas de alimentos até marcas de utensílios de cozinha e posteriormente eletrodomésticos — como meio de promover seus produtos.

As décadas de 1950 e 1960 foram riquíssimas no campo dos livros de culinária, iniciava-se um movimento para trazer um pouco de glamour para a cozinha, era a época das “rainhas do lar”. Em 1960 a celebrada chef e apresentadora de TV estadunidense Julia Child publica o aclamado *Mastering the Art of French Cooking* (Dominando a Arte da Cozinha Francesa), livro responsável por levar a alta a gastronomia à mesa do grande público.



**FIGURA 7 –** *Mastering the Art of French Cooking.*

Fonte: [https://thinkwelllovelldinewell.files.wordpress.com/2012/12/img\\_0684.jpg](https://thinkwelllovelldinewell.files.wordpress.com/2012/12/img_0684.jpg).

Todavia, nem tudo era glamour e na era moderna cozinhar poderia tanto ser um prazer quanto um fardo. Enquanto alguns argumentaram a favor e contra as alegrias de cozinhar, outros escritores atingiam um tom mais sério,



sugerindo que o aumento do consumismo estava prejudicando o planeta. O primeiro livro que trata do tema é *Diet for a Small Planet* (Dieta para um planeta pequeno) de Frances Moore Lappé, publicado em 1971. A obra é um ponto crucial na discussão sobre consumo e produção de alimentos e revolucionou a forma como muitos estadunidenses se alimentam. Após Lappé, muitos autores a seguiram explorando a culinária e os problemas da alimentação moderna.

## 5.2 O MERCADO EDITORIAL PARA LIVROS DE RECEITAS

Os livros de culinária são um fenômeno no mercado editorial atual e deixaram de ser consumidos só por profissionais e apreciadores da área. As grandes editoras, que antes não englobavam esse nicho, integraram títulos de culinária em seu catálogo com opções para todos os gostos. A editora Larousse, por exemplo, publica desde 2003 cerca de trinta títulos gastronômicos por ano, já no catálogo atual da Editora Senac, que com a popularização da temática cresceu cerca de 60% nos últimos anos, um em cada cinco títulos é de gastronomia (MOLINA, 2010).

As livrarias têm investido na divulgação de livros de culinária, aproveitando-se do crescente interesse pelo tema para chamar atenção para a seção, promovendo descontos e eventos gastronômicos. Em muitas livrarias, as pessoas são convidadas a manusear estes livros pois grande parte do estímulo de compra vem do grande apelo visual destes produtos (MOLINA, 2010).

Através da plataforma Bookscan (gerenciada pela Nielsen, companhia internacional de monitoramento de dados) o Sindicato Nacional de Editores de Livros – SNEL, traz os números detalhados de vendas de livros no Brasil. Os dados são coletados diretamente das livrarias, contemplando 82% do mercado brasileiro atualmente. Os dados acumulados, que compararam as vendas do período entre 2014 e 2015 apontam um aumento nas vendas, com variação de 4,77% em 2015 em relação ao ano anterior, e um crescimento de 3,42% no valor dos livros em relação ao mesmo período no anterior (SNEL, 2016), o que indica que além do maior interesse em livros o consumidor brasileiro mostra-se disposto a gastar mais um pouco mais em publicações impressas. A pesquisa ainda aponta que o ano de 2016 iniciou com números positivos, em comparação ao ano de 2015, de modo positivo, com crescimento estável no número de vendas e aumento do faturamento. No que diz respeito à temática, o livro aqui proposto é definido como não-ficção, gênero que compreende 21,6% das vendas do mercado, tendo crescido 3,8% em relação ao ano anterior.

José Carlos Souza Junior, da editora Tapioca (especializada no ramo) em entrevista afirma que o perfil de consumidores desse segmento no Brasil é muito

variado: vai de profissionais da área a um público novo, que adora cozinhar, comer fora, viajar e comprar equipamentos para cozinha.

O leitor brasileiro abarca estudantes, profissionais e amantes da boa mesa. A expansão do mercado editorial na seção de culinária nos últimos anos virou tendência porque veio preencher uma lacuna na sociedade contemporânea. Os livros de gastronomia de hoje substituíram os cadernos de receita e a tradição culinária familiar outrora. São febre porque não queremos deixar a relação com a comida amornar (RODRIGUES, 2013).

Em tempos de advento de novas tecnologias, Samara (2011) aponta o papel importante que as publicações impressas ainda exercem sobre nós, ao debruçar-se sobre um livro o indivíduo tem uma experiência sensorial tátil muito mais rica, há diversão ao folhear as páginas, as imagens são mais nítidas. Ainda de acordo com o autor:

(...) o compartilhamento de ideias e imagens de forma tátil pode ajudar a promover sentimentos de conexão comunitária em um mundo cada vez mais fragmentado em virtude do uso solitário da Internet (SAMARA, 2011).

No entanto, atualmente percebe-se que fazer um livro tradicional contendo apenas o passo-a-passo das receitas já não é mais suficiente no mercado atual. É necessário aprender e ensinar por meio da cultura e da história dos pratos propostos.


## 5.3 ANÁLISE DE SIMILARES

A análise de similares, a partir da observação de publicações semelhantes à pretendida neste projeto, buscou destacar semelhanças e particularidades dos pontos de vista estrutural, estético e de conteúdo das obras que estão no mercado, identificando os pontos positivos relevantes ao projeto gráfico e alguns fatores negativos que possam ser evitados ou repensados. Sendo tal análise também um estudo dos limites, das características e das possíveis soluções do problema de design em questão.

Os critérios de análise foram definidos de acordo com as especificações básicas de um livro, considerando que um livro é composto de elementos de dois tipos: os materiais e textuais. De acordo com Ribeiro (2007), nos primeiros, estão compreendidos elementos físicos da publicação, como a capa, sobrecapa, orelhas, guardas e lombada. Os elementos textuais são subdivididos em pré-textuais (Folha de rosto, dedicatória, epígrafe, sumário, prefácio, agradecimentos, introdução, entre outros) textuais

(desenvolvimento e conclusão) e pós-textuais (posfácio, apêndice, glossário, bibliografia, índice, colofão).

Assim, esta análise observou de forma geral todos estes componentes e sua relevância e influência em cada uma das oito publicações consideradas concorrentes diretas ou indiretas do livro aqui proposto — seja por apelo estético ou natureza do conteúdo em questão.

<b>TÍTULO</b>	<i>Nigella Express</i>
	
<b>Formato</b>	23cm x 21cm
<b>Encadernação</b>	Com Cola
<b>Papel</b>	Couché brilho
<b>Capa</b>	Apresenta a autora, a <i>chef</i> Nigella Lawson em sua cozinha. Há também orelhas na cor do título.
<b>Divisões</b>	É dividido por ocasiões, como receitas rápidas, tudo fácil no dia-a-dia, pra viagem, entre outros.
<b>Grid/Layout</b>	<i>Grid</i> básico de uma coluna.
<b>Ilustrações e Fotografias</b>	Apresenta ilustrações que aparecem nas divisões, relativas à proposta daquela seção, sendo que a grande maioria das receitas tem foto com apresentação bastante elaborada.
<b>Tipografia</b>	O tipo utilizado nas divisões é manuscrita, enquanto o conteúdo é não-serifado. Os títulos e o conteúdo tem a mesma fonte, mas os títulos das receitas aparecem em versalete em corpo maior.

<b>Paleta Cromática</b>	As cores principais são o rosa e o cinza, aparecendo principalmente nas aberturas das seções – em uma o fundo é rosa e a ilustração em cinza, na próxima inverte-se, sendo a ilustração em rosa e o fundo em cinza.
<b>Preço</b>	R\$ 94,90

**QUADRO 1 –** Análise: *Nigella Express*.

Fonte: Elaborado pelo autor.

<b>TÍTULO</b>	<i>Revolução na Cozinha</i>
	
<b>Formato</b>	18,5 cm x 24,4cm
<b>Encadernação</b>	Com Cola
<b>Papel</b>	Couché fosco
<b>Capa</b>	Apresenta o autor, o <i>chef</i> Jamie Oliver sentado à mesa, sob fundo padronado com o título e logotipo sobre a foto.
<b>Divisões</b>	É dividido em 14 categorias de pratos. Conta também com um capítulo sobre utensílios de cozinha.
<b>Grid/Layout</b>	O conteúdo é disposto em um <i>grid</i> básico de uma coluna, com exceção dos ingredientes das receitas que são dispostos em duas colunas.

Ilustrações e Fotografias	Todos as receitas contam com fotografia dos pratos, algumas também mostram o processo de preparo do prato. Há também fotografias de momentos na cozinha. Todas as imagem usam filtros e seguem uma estética vintage.
Tipografia	A tipografia utilizada no conteúdo é sem serifa, sendo que os ingredientes das receitas aparecem em itálico. Nas aberturas de capítulo é usado um tipo caligráfico.
Paleta Cromática	As cores principais são o vermelho e o amarelo, acompanhados de tons terrosos com um aspecto bastante aconchegante.
Preço	R\$ 78,00

QUADRO 2 – Análise: *Revolução na Cozinha*.  
Fonte: Elaborado pelo autor.

TÍTULO	<i>Jamie em Casa</i>
	
Formato	25cm x 19,5cm
Encadernação	Capa dura.
Papel	Off-set de alta gramatura.
Capa	Apresenta o autor, o <i>chef</i> Jamie Oliver com o nome do livro em uma fonte serifada com estilo rústico, tipos feitos em madeira. Também há ilustrações de ingredientes ao redor da foto do autor, formando uma moldura.

<b>Divisões</b>	É dividido por estações do ano, e dentro de cada seção, as receitas que combinam com ela. Há também um índice remissivo com todas as receitas em ordem alfabética.
<b>Grid/Layout</b>	O conteúdo todo é disposto em um <i>grid</i> de duas colunas, os títulos fazem parte das colunas.
<b>Ilustrações e Fotografias</b>	Presentes em todo o livro, bastante simples, compõem principalmente as divisões do livro e tem caráter explicativo.
<b>Tipografia</b>	O miolo usa o mesmo tipo serifado para o título e o conteúdo, mudando apenas o peso. Nas divisões de seções, a fonte da capa é utilizada.
<b>Paleta Cromática</b>	As cores dos títulos são diferentes para cada estação do ano. Além disso, quando há a explicação de algum ingrediente, há a foto ou ilustração em página inteira, e a página de conteúdo desse segue o mesmo padrão.
<b>Preço</b>	R\$ 79,00

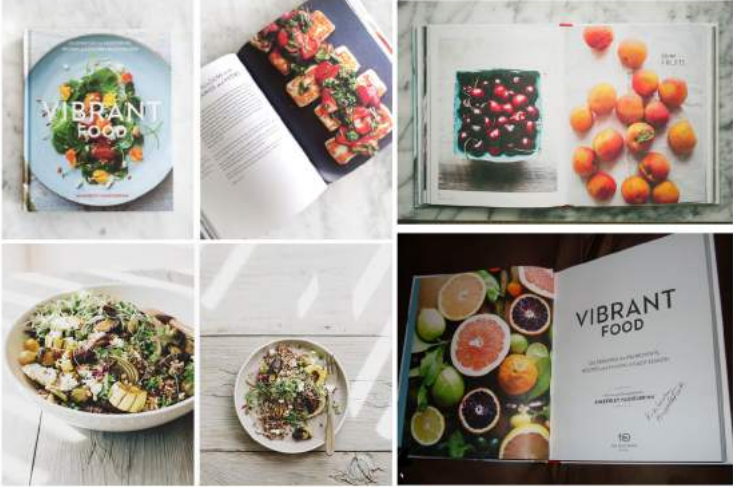
**QUADRO 3 –** Análise: *Jamie em Casa*.

Fonte: Elaborado pelo autor.

<b>TÍTULO</b>	<i>Bela Cozinha: As Receitas</i>
	
<b>Formato</b>	24,9cm x 18,9cm
<b>Encadernação</b>	Capa dura.
<b>Papel</b>	Couché fosco.

Capa	Apresenta a autora, a <i>chef</i> Bela Gil por detrás de uma cesta com frutos, legumes e outros produtos naturais e utensílios de cozinha. O logotipo do programa de TV aparece em uma caixa verde no canto direito da capa.
Divisões	Dividido em 6 categorias: sopas e mingaus; legumes e folhas verdes; petiscos; dia-a-dia; molhos e sobremesas. As receitas são acompanhadas por comentários sobre as propriedades dos ingredientes.
Grid/Layout	O conteúdo todo é disposto em um <i>grid</i> modular, fazendo bastante uso de boxes informativos.
Ilustrações e Fotografias	Todas as receitas apresentam uma foto bastante simples do prato final. Ícones que sinalizam se a receita é vegana, vegetariana ou sem glúten.
Tipografia	O miolo usa um tipo serifado, variando tamanhos e pesos. Os títulos aparecem num tipo caligráfico, e as informações de apoio num tipo limpo não-serifado em tamanho menor.
Paleta Cromática	Cada uma das sessões apresenta uma cor, sendo esta usada em dois tons. As fotografias sempre têm fundos em tons terrosos, escuros e aconchegantes
Preço	R\$ 49,00

QUADRO 4 – Análise: *Bela Cozinha*.  
Fonte: Elaborado pelo autor.

TÍTULO	<i>Vibrant Food: Celebrating the Ingredients, Recipes, and Colors of Each Season</i>
	

Formato	23cm x 19cm
Encadernação	Colado.
Papel	Couché fosco.
Capa	Apresenta um prato com cores bastante vibrantes em fundo de tons neutros. O título, o nome da autora e as demais informações aparecem diretamente sobre a foto em branco em um tipo grotesco.
Divisões	O livro é dividido por estações e dentro das estações encontra-se subdividido por alimentos-chave da estação, apresentando duas ou três receitas com cada um.
Grid/Layout	Grid simples de duas colunas, uma principal com o texto de instruções e uma secundária com os ingredientes da receita.
Ilustrações e Fotografias	O livro é bastante simples, se baseia nas fotografias dos alimentos.
Tipografia	No miolo o livro usa uma tipografia sem serifa moderna e limpa, faz-se bastante uso de itálicos. Os títulos e elementos de apoio são num tipo grotesco, variando bastante pesos e tamanhos.
Paleta Cromática	Monocromático contrastando com as cores vibrantes fotografias dos pratos e ingredientes.
Preço	US\$18,00

QUADRO 5 – *Análise: Vibrant Food.*  
Fonte: Elaborado pelo autor.

TÍTULO	<i>Franny's: Simple, Seasonal, Italian</i>
	
Formato	27,5cm x 19,5cm
Encadernação	Colado.
Papel	<i>Off-set</i> de alta gramatura.



<b>Capa</b>	Apresenta um prato bastante colorido sob fundo neutro, o título aparece em branco em tipografia simples sem serifa sob o fundo.
<b>Divisões</b>	É dividido por tipos de pratos servidos no restaurante. O Livro também conta com capítulos sobre história dos pratos, alimentação sazonal e outras dicas de culinária.
<b>Grid/Layout</b>	O conteúdo todo é disposto em um <i>grid</i> de duas colunas, os títulos fazem parte das colunas.
<b>Ilustrações e Fotografias</b>	O livro é bastante simples, se baseia nas fotografias dos alimentos. Também conta com fotografias que ilustram a história do restaurante e de alguns ingredientes
<b>Tipografia</b>	Os títulos usam a fonte não-serifada da capa. O mesmo tipo também aparece em outros elementos de apoio com variação de tamanho e peso. O texto do miolo aparece sempre em fonte serifada clássica.
<b>Paleta Cromática</b>	Dois tons de laranja aparecem nos textos de apoio, mas o livro é bastante monocromático, explorando bastante as cores das fotografias.
<b>Preço</b>	US\$25,00

**QUADRO 6 –** Análise: *Franny's Simple, Seasonal, Italian*.  
Fonte: Elaborado pelo autor.

<b>Título:</b>	<i>Pitadas da Rita</i>
	
<b>Formato</b>	27,5cm x 21,5cm
<b>Encadernação</b>	Capa dura

Papel	Couché fosco
Capa	Elementos da cozinha bastante ligadas à autora sob um fundo verde com textura de madeira. O título aparece mesclando fontes simples sem serifa com manuscritas.
Divisões	É dividido por tipos de pratos: entradas, principais, acompanhamentos, sobremesas e café da manhã e também há um índice contabilizando porções: pratos que servem uma pessoa, duas, três, etc. Cada receita também é uma dica, ou, como diz o título, uma pitada.
Grid/Layout	O conteúdo alterna entre <i>grids</i> de uma e duas colunas e modular, dependendo da página. Faz bastante uso de boxes com texto e informações e notas marginais manuscritas.
Ilustrações e Fotografias	Todas as receitas apresentam imagens dos pratos bem elaboradas sob fundo simples, que normalmente estouram a página. Algumas páginas apresentam ícones indicando a categoria da receita.
Tipografia	Os títulos usam a mesma fonte sem serifa da capa, os textos principais do miolo usam a mesma fonte em peso mais leve. Os elementos de apoio aparecem em fonte com serifa moderna e em alguns pontos aparecem notas marginais em fonte manuscrita.
Paleta Cromática	Cada sessão apresenta uma cor usada nos elementos de destaque, boxes e outros elementos de apoio.
Preço	R\$47,75

QUADRO 7 – *Análise: Pitadas da Rita.*  
Fonte: Elaborado pelo autor.

Título:	<i>Classic Recipes for Modern People</i>
	

<b>Formato</b>	20cm x 24cm
<b>Encadernação</b>	Colado
<b>Papel</b>	Couché fosco
<b>Capa</b>	Apresenta os autores do livro sentados à mesa com diversos pratos sob fundo azul. O título aparece em <i>lettering</i> manual acompanhado de outros elementos textuais em tipo manuscrito.
<b>Divisões</b>	É dividido por tipos de pratos, também conta com sessões textuais e um índice remissivo dos ingredientes.
<b>Grid/Layout</b>	O conteúdo se apresenta num <i>grid</i> simples de duas colunas, uma para o texto de preparo e outra para os ingredientes. Nas páginas de textos de apoio o <i>grid</i> alterna para três colunas.
<b>Ilustrações e Fotografias</b>	Todas as receitas apresentam imagens bastante próximas dos pratos. Em algumas páginas do livro aparecem ilustrações estilo vintage.
<b>Tipografia</b>	Os títulos aparecem em <i>lettering</i> manual, as informações de apoio em tipo manuscrito, o texto principal em fonte simples sem serifa, os ingredientes na mesma fonte, com peso maior.
<b>Paleta Cromática</b>	Azul e cinza são as cores principais. Tons de amarelo são secundários. As páginas de receita são todas em preto e branco com cores apenas nas fotos dos pratos.
<b>Preço</b>	US\$18,80

**QUADRO 8** – Análise: *Classic Recipes for Modern People*

Fonte: Elaborado pelo autor.

Em síntese, tem-se:

<b>Formato Médio</b>	23cm x 20cm
<b>Encadernação</b>	Colado/Capa dura
<b>Papel</b>	Maioria papel couché
<b>Capa</b>	A maioria dos livros apresenta a foto do autor na capa (por ser <i>chef</i> celebridade), os demais têm imagem fazendo referência ao tipo de culinária que o livro aborda.
<b>Divisões</b>	A maioria divide-se pelas categorias dos pratos
<b>Grid/Layout</b>	A maioria apresenta um <i>grid</i> de duas coluna.

<b>Ilustrações e Fotografias</b>	Todos apresentam fotografias dos pratos, grande parte apresenta imagens também dos ingredientes e poucos usam ilustrações ou ícones.
<b>Tipografia</b>	A maior parte usa tipos com serifa e uma grande variação de pesos sinalizando a hierarquia das informações.
<b>Paleta Cromática</b>	Normalmente utilizada como elemento de separação de sessões nos livros.
<b>Preço</b>	A faixa de preço fica entre R\$50,00 e R\$110,00

**QUADRO 9** – Síntese da Análise de Similares

Fonte: Elaborado pelo autor.

## 6. DETERMINAÇÃO DE OBJETIVOS DE PROJETO

Embora seja um assunto recorrente na Europa e América do Norte, com uma ampla discussão acerca do tema e uma extensa gama de títulos do gênero, a Alimentação Sazonal, no Brasil, ainda está despertando. Pouco a pouco cultura da sazonalidade se dissemina entre os cozinheiros e, lentamente, também entre os consumidores que se encontram dispostos a acolher o menu que a natureza oferece. Lentidão esta que pode ser explicada pela ausência de visibilidade do tema no país. Atualmente, pouco se encontra no mercado editorial sobre Alimentação Sazonal. Praticamente toda a discussão acerca do tema se encontra na Internet, discussões em fóruns sobre alimentação natural, matérias em blogs de nutricionistas ou entusiastas do tema, publicações do meio acadêmico e algumas tabelas de sazonalidade dos alimentos disponibilizadas por órgãos governamentais.

Apesar de a Internet possibilitar um amplo acesso à informação, devido ao excesso de dados disponível na rede, encontrar algo específico ou até mesmo selecionar uma informação de qualidade pode se tornar uma tarefa árdua. No caso da Alimentação Sazonal, um exemplo claro são as tabelas de sazonalidade dos alimentos. Durante a pesquisa para o desenvolvimento do projeto foram encontradas quatro tabelas diferentes, com *layouts* distintos porém contento praticamente as mesmas informações. No entanto, nenhuma das quatro priorizava às necessidades do usuário ou propiciava uma fácil compreensão do conteúdo. O usuário, mesmo que interessado sobre o tema, ainda encontra diversos empecilhos na hora de tentar adotar um estilo de alimentação que contemple a sazonalidade dos alimentos.

Sendo assim, visto a grande quantidade de obras do gênero no mercado editorial estrangeiro e o crescimento significativo da temática no Brasil percebe-se que há espaço para a publicação de livros tratando do tema no país: uma alternativa que agrupe e organize informações gerais sobre a sazonalidade dos alimentos e que traga junto meios de como se possa aplicar tais princípios no dia-a-dia do público-alvo em questão. Na tomada desta decisão considerou-se tanto o nicho de mercado quanto a natureza do conteúdo. O livro aqui proposto apresenta-se como um material informativo e também de consulta constante, tendo grande apelo comercial e também estético. Tal consumo exige um material acessível, de fácil manuseio e considerável durabilidade.

### 6.1 CONTEÚDO DO LIVRO

De modo a atender à proposta e às necessidades do público, planejou-se que o livro deverá compreender três categorias de conteúdo, sendo:

1. **Informações gerais sobre alimentação sazonal**, abordando brevemente seu conceito, benefícios da prática e as características gerais dos alimentos de cada estação;
2. **Tabelas de sazonalidade dos alimentos**: apresentando de um modo simples os alimentos mais comuns da época divididos por sua estação;
3. **Sugestões de consumo**: que trazem receitas simples e acessíveis, condizente com as características do público-alvo, que têm como ingredientes principais os produtos de cada estação.

Todo o conteúdo do livro advém da pesquisa e levantamento de dados feita durante o decorrer do projeto. Tanto as tabelas de sazonalidade quanto as receitas dadas passaram por uma seleção, priorizando os alimentos mais comuns – tendo como critérios de seleção o preço e a facilidade de se encontrar o produto. Tendo em vista que não houve um amparo técnico na área e também a ausência de um meio em português que agregue conteúdo específico sobre o tema, e ainda considerando que não há direito autoral e/ou propriedade intelectual sobre receitas de prato, as preparações que tem como base os alimentos de cada estação foram coletadas nos mais diversos *sites* de culinária na Internet — algumas passando por tradução, adequação e padronização de linguagem ou adaptação no preparo que melhor atendesse às necessidades do público.

É importante ainda ressaltar que não é possível desvincular a sustentabilidade na alimentação e a sazonalidade dos alimentos do espaço geográfico em que o público-alvo pretendido vive. Desta forma, considerando as dimensões continentais do Brasil, para que seja possível atender de forma adequada à proposta optou-se por segmentar o conteúdo de acordo com as cinco divisões geográficas regionais do país, propondo-se uma coleção de cinco livros. Todavia, por questões de viabilidade técnica, considerando que se trata de um projeto acadêmico e visto as dificuldades tidas no levantamento do conteúdo bem como limitação de tempo e orçamento para produção do protótipo final, o presente trabalho foca na criação de um projeto gráfico-editorial que seja capaz de atender os conteúdos das cinco diferentes edições dentro da coleção, mas adequará o conteúdo, desenvolvendo até o protótipo final, apenas o volume referente à região sul do país, por ser a região em que o autor vive e com a qual tem mais afinidade.

## 6.2 ANÁLISE SWOT

De acordo com Daychoum (2007), a análise SWOT é uma ferramenta utilizada para fazer análises de ambiente, sendo usada como base para a gestão e o planejamento estratégico de uma organização ou produto. O termo SWOT é uma

sigla com origem na língua inglesa: *Strengths* (Forças), *Weaknesses* (Fraquezas), *Opportunities* (Oportunidades) e *Threats* (Ameaças).

A análise de cenário ou ambiente se divide em Ambiente Interno (forças e fraquezas) e Ambiente Externo (oportunidades e ameaças). As forças e fraquezas são determinadas pela posição atual do projeto, já as oportunidades e ameaças são antecipações do futuro e estão ligadas a aspectos externos ao projeto.

Tal análise foi desenvolvida pelo fato de oferecer uma visão mais abrangente do projeto em si, como questões mercadológicas, viabilidade econômica e financeira e sobre os pontos fortes e fracos do produto proposto que podem ser melhor explorados.

<p><b>FORÇAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traz também tabelas informativas e conteúdos variados sobre Alimentação Sazonal</li> <li>• Linguagem textual e gráfica focada no público-alvo;</li> <li>• Conteúdos condizentes com a realidade do público-alvo;</li> <li>• Atende às necessidades do público (receitas de baixa complexidade e baixo custo, dietas com restrição de proteínas de origem animal, glúten, etc.)</li> </ul>	<p><b>FRAQUEZAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser um material impresso, pois o público usa muito mais a Internet em suas pesquisas</li> <li>• Possibilidade de desatualização</li> <li>• Baixa lucratividade</li> <li>• Dificuldade na produção de imagens ilustrativas de qualidade</li> </ul>
<p><b>OPORTUNIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mercado em expansão</li> <li>• Apelo social</li> <li>• Ferramentas colaborativas digitais</li> <li>• Desenvolvimento de outras edições</li> </ul>	<p><b>AMEAÇAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Surgimento de títulos similares no mercado</li> <li>• Possível ausência de interesse do público na adoção de uma dieta preocupada com a sustentabilidade</li> <li>• Custos de Produção</li> <li>• Dificuldade de publicação por editoras</li> </ul>

**QUADRO 10 – Análise SWOT**

Fonte: Elaborado pelo autor.

A partir da análise SWOT foi percebido que no ambiente interno as forças são maiores que as fraquezas, pois é pensado na realidade do público. Por exemplo, duas fraquezas são que o livro é um material impresso e que a ferramenta de pesquisa mais usada é a Internet, mas contrapondo a esses itens, foi pensado em disponibilizar ferramentas colaborativas que ainda não são amplamente abordadas por concorrentes. Um outro ponto diferencial é sobre a linguagem visual e textual que é focada nas necessidades do público,

especificando todas as particularidades de cada receita. Além de o livro contar com outros conteúdos sobre a temática que vão além de receitas.

Já no ambiente externo, os pontos mais relevantes são o apelo da proposta em relação à questão ambiental e o mercado em expansão. Sobre as ameaças ressalta-se a dificuldade de publicação do material por editoras, e os custos vinculados à produção.



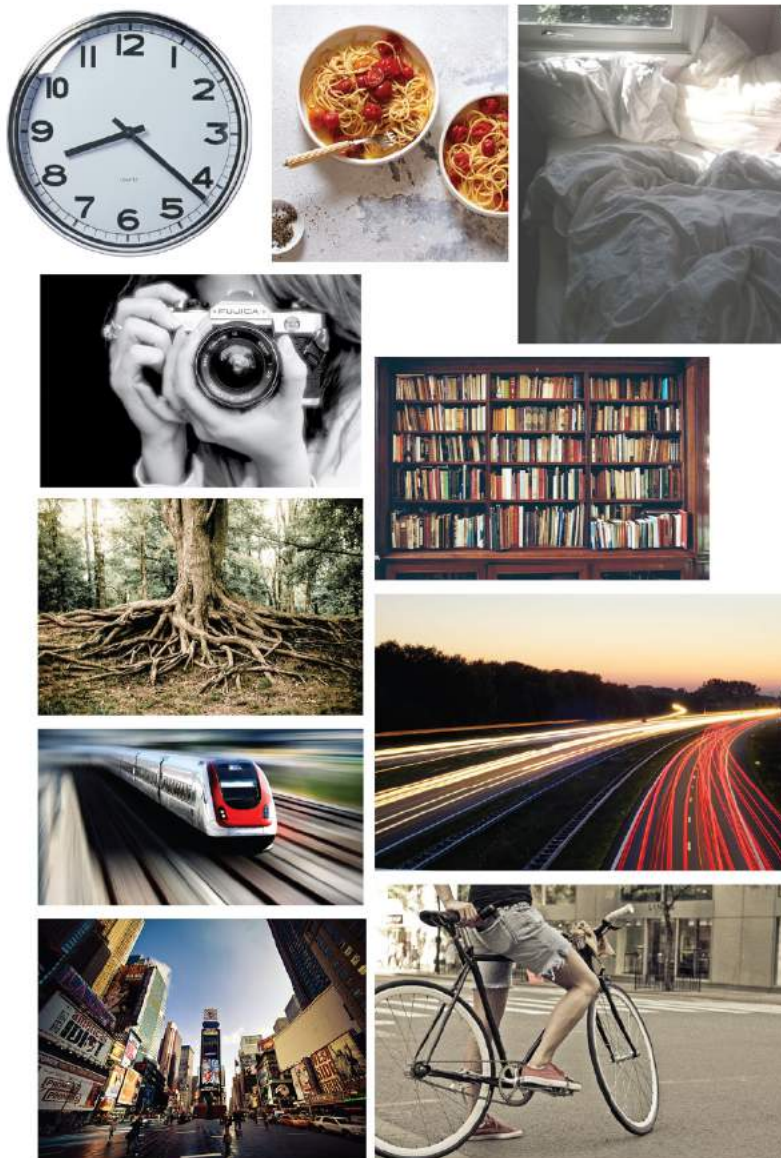
## 7. TERCEIRA DEFINIÇÃO DO PROBLEMA

### 7.1 PAINÉIS SEMÂNTICOS

Baxter (1998) afirma que produtos devem ser projetados para transmitir certos tipos de sentimento e emoções. Um dos meios de atingir tal objetivo é via construção de painéis imagéticos. O painel semântico representa, através de imagens, as características essenciais do produto, público e no contexto o qual este está inserido. Sendo assim, os painéis semânticos conceituam o produto por meio de referências visuais, que condensam os requisitos e principais informações acerca do produto em questão. Esses são feitos em três etapas: **painel de estilo de vida, painel da expressão do produto e painel do tema visual.**

O primeiro painel, apresentado na Figura 8, é uma síntese do estilo de vida dos futuros consumidores do produto, e deve refletir seus valores pessoais e sociais. De modo sucinto: jovens adultos, muitas vezes vivendo sozinhos em grandes cidades com uma vida apressada, criativos e curiosos, buscando uma vida saudável e interessados em estar em contato com a natureza de modo casual e contemporâneo. O segundo painel, apresentado na Figura 9, representa a emoção que o produto transmite ao primeiro olhar. O painel apresenta conceitos que norteiam a expressividade do produto, como leveza, equilíbrio, conexão, cuidado, sustentável e simples voltado ao natural e orgânico com conceitos que o guiam. No último painel, apresentado na Figura 10, junta-se imagens de produtos que estejam de acordo com o princípio pretendido para o novo produto de modo a transmitir o tema visual. Este painel foi desenvolvido com base em produtos com enfoque moderno, simples, porém elegantes, e delicados, com um tratamento da informação bastante explicativo buscando um tom casual e amigável.

## a. Pannel Estilo de Vida:



**FIGURA 8** – Pannel Estilo de Vida  
Fonte: Desenvolvido pelo autor.

## b. Painel Expressão do Produto



**FIGURA 9** – Painel Expressão do Produto  
Fonte: Desenvolvido pelo autor.

## c. Painel Tema Visual:

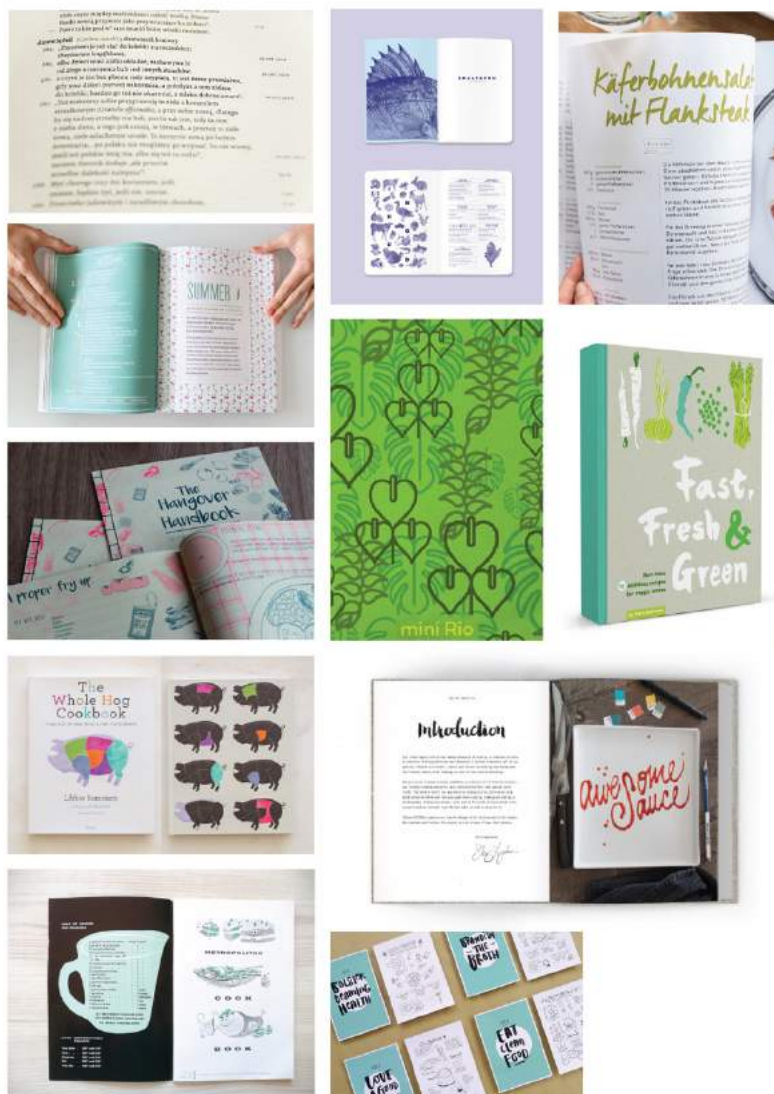


FIGURA 10 – Painel Expressão do Produto  
Fonte: Desenvolvido pelo autor.

## 7.2 BRIEFING DE CRIAÇÃO

Haluch (2013, p.29) define *briefing*, numa linguagem bastante voltada ao âmbito profissional, como “etapa fundamental na criação de qualquer projeto. É quando você define junto com o editor o conceito do livro, o formato, quantidade de cores, o número de páginas, acabamentos e tipo de papel a ser utilizado”.

Mesmo não havendo um cliente neste projeto o *briefing* foi elaborado para que uma diretriz de produção pudesse ser traçada. Foram referenciados prazos e objetivos necessários para o seu andamento.

1. Natureza do projeto e contexto: Com os avanços da tecnologia a oferta de produtos alimentícios se dá o ano inteiro, de modo que se perdeu a noção de sua sazonalidade. Os impactos na natureza causados pela produção agrícola são um tema de discussão recente e procura-se um meio de levar essas informações ao público, fazendo com que tenham possibilidade de alcançar uma alimentação mais sustentável através de uma publicação impressa.
2. Público alvo: Jovens homens e mulheres — de 20 a 35 anos —, classes B e C, escolaridade nível superior.
3. Objetivos do negócios e estratégias de design: Desenvolver um projeto gráfico-editorial de um livro de receitas baseadas na sazonalidade dos alimentos, focado numa alimentação fácil, consciente e sustentável, tomando como base os princípios de Design de Informação de modo a obter um material objetivo informativo.
4. Prazo e orçamento do projeto: A publicação tem como prazo meados de novembro de 2016, mês da entrega do relatório escrito do projeto bem como das apresentações do Projeto de Conclusão de Curso de Design. Tratando-se de um projeto acadêmico, a verba é limitada sendo impresso apenas um protótipo da publicação para fins de apresentação à banca, totalmente custeado pelo autor.

## 7.3 CONCEITOS DA PUBLICAÇÃO

A fim de atingir os objetivos de comunicação definidos no *briefing* uma publicação deve ser regida por conceitos, que irão guiar na definição dos elementos gráfico-editoriais do projeto. Para tal, com base na análise do que já se encontra no mercado, tema, público-alvo e nos objetivos gerais da publicação, foram definidos cinco conceitos que contemplam o tom que se deseja alcançar.

- **Casual:** A publicação, tendo em vista as características gerais do público-alvo, procura abordar alimentação e culinária, de um modo descontraído e

despreocupado para que o público se sinta à vontade ao ler o livro.

- **Amigável:** Por tratar de um tema ainda pouco explorado no mercado editorial brasileiro, o livro tem de ter um apelo convidativo, de forma que faça com o público se sinta acolhido.
- **Contemporâneo:** A publicação deve se apresentar com linguagem e forma atuais para ser efetiva no alcance do público-alvo e transmitir o conteúdo com clareza.
- **Orgânico:** No que diz respeito ao conteúdo do livro, valoriza-se o natural em oposição ao artificial, e o mesmo se busca em termos formais, fazendo com o que a publicação esteja de acordo com seu conteúdo.
- **Informativo:** A publicação tem como um dos principais objetivos introduzir uma temática nova ao público, de modo simples e esclarecedor, fazendo com que o leitor percorra o conteúdo com facilidade.

Os conceitos aqui definidos, junto das conclusões tiradas das análises dos similares, nortearam a escolha dos requisitos gráficos estético-formais dentro do projeto gráfico para a coleção de livros — tipografia, formato, cores, *layout*, diagrama, recursos de imagem, iconografia, ilustração/padronagem e outros elementos de apoio —, e garantiram que seu aspecto visual estivesse alinhado às expectativas e necessidades do público-alvo e coerente com o meio em que pretende se inserir.

Para garantir que tais conceitos estivessem representados de forma visual e prática na publicação, foram pensadas estratégias de design que pudessem garantir sua expressão visual no livro. Tal esquematização está representada no Quadro 11, o qual foi inspirado na tabela visual de Peter Philips (2008).

CONCEITO	ESTRATÉGIAS
Casual	Formas simples, com poucos detalhes. Uso de cores. Tipografia mais arredondada e fluida. Fotografias simples, com tratamento leve e pouca produção.
Amigável	Uso de padronagem. Tipografia manual. Ilustrações. Uso intenso de matizes de cores.
Contemporâneo	Uso de iconografia. Margens e espaço de respiro generosos. Contrastes de formas, cores e tipografias. Grid regular de colunas.
Orgânico	Formas curvas e irregulares. Ilustrações. Tipografia manual. Encadernação com costura. Simplicidade.

Informativo	Clareza na Hierarquia das informações. Sessões bem marcadas e divididas. Sumário espaçado e bem organizado. Índice remissivo. Objetividade na linguagem.
-------------	--

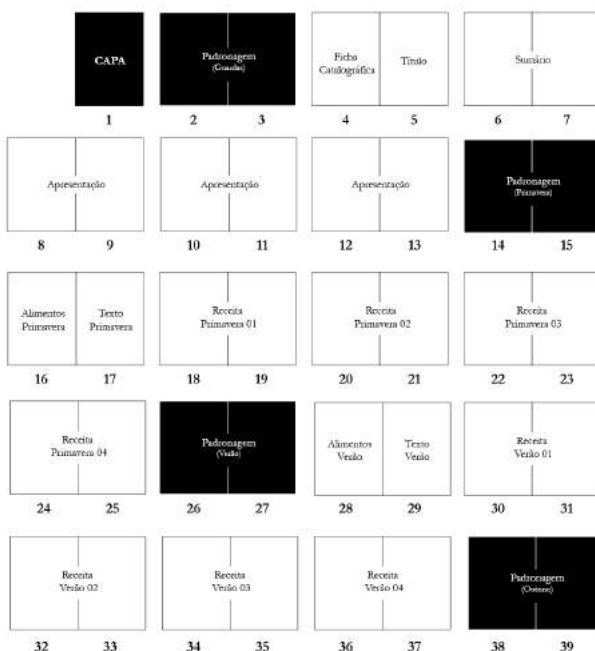
**QUADRO 11** – Quadro de conceitos e estratégias de Design.

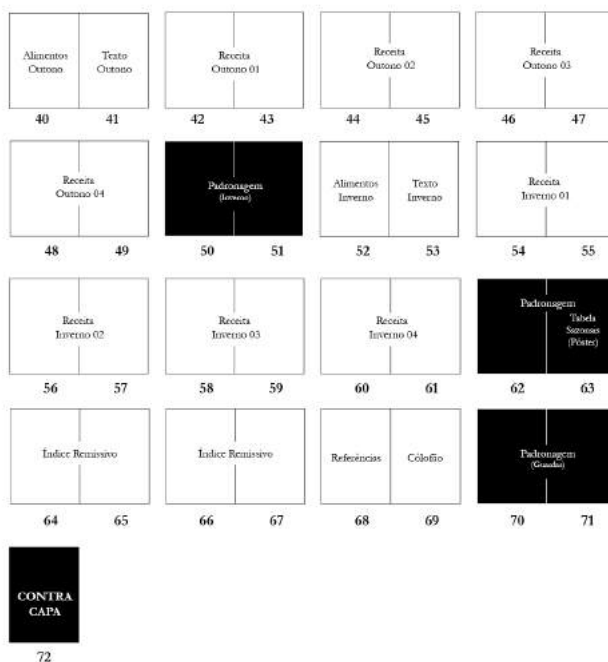
Fonte: Elaborado pelo autor com base em Phillips (2008).

A respeito do título da publicação, a partir da análise de similares percebeu-se que boa parte dos livros do segmento fazem uso de um título — normalmente curto, com palavras de impacto — e um subtítulo que define o caráter da obra. Considerando os conceitos da publicação e o objetivo pretendido chegou-se ao título **Cozinha Consciente: alimentação sazonal, local e ao seu alcance**.

## 7.4 ESPELHO DA PUBLICAÇÃO

Organizar o conteúdo de uma publicação consiste em uma das etapas iniciais do projeto. O espelho editorial é um diagrama que contém a distribuição do conteúdo de uma publicação. Seu principal objetivo é determinar o fluxo informação, evidenciando o número total de páginas do livro, dividindo as sessões, e especificando o conteúdo de cada página.





**FIGURA 11 – Espelho da Publicação.**

Fonte: Desenvolvido pelo autor.

O livro começa as páginas pré-textuais, seguidos da parte introdutória sobre a publicação — contendo o sumário, um texto de apresentação, e explicações sobre gerais sobre o funcionamento do livro. A seguir, as quatro sessões principais, sendo elas divididas de acordo com as estações do ano: Primavera, Verão, Outono e Inverno. Cada sessão abre com um texto introdutório e um diagrama contendo os alimentos da estação, sendo seguidos de cinco receitas com sugestões de preparações que contemplem alimentos da estação. Ao fim das quatro sessões encontra-se o diagrama geral anual com os alimentos de cada estação, sendo seguido do índice remissivo, referências e informações adicionais.

## 7.5 MATERIAL

De acordo com Hendel (2006) alguns tipos de papéis são mais adequados para publicações específicas, como por exemplo o papel pólen, com sua cor amarelada, dá mais conforto para a leitura em um livro-texto do que um papel branco, pois não reflete tanta luz e não agride e cansa o olho tão facilmente.

Todavia, como se trata de um livro de receitas, em que a leitura é apenas para consulta, não se vê necessidade de utilizar um papel que prioriza o conforto da leitura. Além disso, o suporte deve ser branco também para não influenciar na cor das



fotografias. Portanto, o papel escolhido para a impressão foi o papel *couché* fosco 170g/m<sup>2</sup>, por apresentar boa qualidade e acabamento, além de ter um baixo custo, o que influenciará no valor final da publicação.

## 7.6 IMPRESSÃO

Os tipos de impressão mais comuns no mercado editorial são o *offset* e a impressão digital. De acordo com Bann (2012), o *offset* é um processo planográfico em que a imagem é impressa indiretamente, por meio de chapas de metal e blanquetas, e mais adequado para grandes tiragens. Já a impressão digital é mais adequada para pequenas tiragens, pois dispensa a produção de fotolito ou chapa, sendo a imagem transferida digitalmente para o dispositivo de impressão por meio de um arquivo digital.

A impressão é um quesito que deve ser pensado já no início do projeto, juntamente com a definição do formato. Isso se dá porque os formatos de papéis utilizados na impressão *offset* e digital são diferentes, influenciando no aproveitamento de papel.

Outra consideração a ser feita na escolha do processo de impressão é a tiragem: *offset* é geralmente utilizada para um grande número de exemplares, já a impressão digital não tem uma tiragem mínima. Além disso, na impressão *offset*, a possibilidade de ajuste fino de cores é maior, gerando um resultado melhor, o que se faz essencial visto a natureza do conteúdo da publicação. Sendo assim, a escolha pela impressão *offset* se dá pela intenção de imprimir o livro em larga escala.

## 7.7 ENCADERNAÇÃO

Dentre os vários tipos de encadernação, como espiral, encadernação com parafuso, com cola, entre outros, foi escolhida a encadernação de capa dura. De acordo com Lupton (2011) esta consiste em páginas que formam cadernos que são costurados usando-se linha de algodão ou *nylon*, formando o que se chama de bloco do livro. Em seguida, aplica-se cola e gaze na lombada desse bloco para torná-lo flexível e resistente.

Tal processo de encadernação foi escolhido considerando por permitir a abertura do livro em 180°, o que é essencial na principal situação em que o livro será usado: aberto em cima da bancada da cozinha ou da mesa.



## 8. DESENVOLVIMENTO DO ANTEPROJETO

O projeto gráfico editorial é o que define as diretrizes básicas de uma publicação. Castro e Sousa (2013, p.03) o definem como “um plano que determina os aspectos técnicos e gráfico-visuais, decorrentes da composição visual do conteúdo (diagramação e layout) e do processo de produção digital ou de impressão e acabamento do produto gráfico-editorial”. Estrutura esta constituída por *grids*, diagramas, margens, colunas, blocos de texto, imagens, grafismos, ícones, entre outros tantos elementos, que devem ser planejados com base em princípios matemáticos, ergonômicos e socioculturais, possibilitando uma hierarquização adequada dos conteúdos textuais, proporcionalidade entre os elementos que compõem a publicação, legibilidade e leitura da informação e coesão formal estética no conjunto do todo. Ainda de acordo com Castro e Sousa (2013), o projeto gráfico-editorial deve primar pela ergonomia em três esferas: visual, cognitiva e funcional, garantindo assim um produto gráfico-editorial adequado.

Para o planejamento de um projeto gráfico, é recomendável que seja estabelecido um ponto de partida de onde possa ser seguida uma lógica ou metodologia que integre todos os elementos gráfico-editoriais de forma harmônica e funcional. Para este projeto foi utilizada a metodologia proposta no artigo *A Tipografia com base no Projeto Gráfico-editorial*, por Castro e Sousa (2013), que se baseia na tipografia como elemento base para toda a estruturação gráfico-editorial da publicação.

A metodologia em questão sugere que sejam seguidas etapas em ordem de prioridade, sendo estas:

- a) Predefinição do formato da página;
- b) Definição da tipografia;
- c) Estabelecimento da entrelinha;
- d) Determinação do módulo;
- e) Dimensionamento da forma da página e construção do *grid* (módulos);
- f) Criação de uma escala modular;
- g) Representação do diagrama (largura de colunas e margens);
- h) Distribuição de textos e imagens para compor a mancha gráfica;
- i) Elementos gráficos não-textuais

A Figura 12 representa todo o processo seguido na construção do projeto gráfico-editorial aqui proposto:

aula 04 – Bases conceituais e construtivas do projeto gráfico/parte 2

## ESTRUTURAÇÃO DO PROJETO GRÁFICO



**Apesar de tais aspectos relacionados configurarem-se em uma sequência, eles devem ser definidos simultaneamente, adaptando suas proporções mediante os valores obtidos.**

### PLANEJAMENTO GRÁFICO-EDITORIAL - LUCIANO DE CASTRO

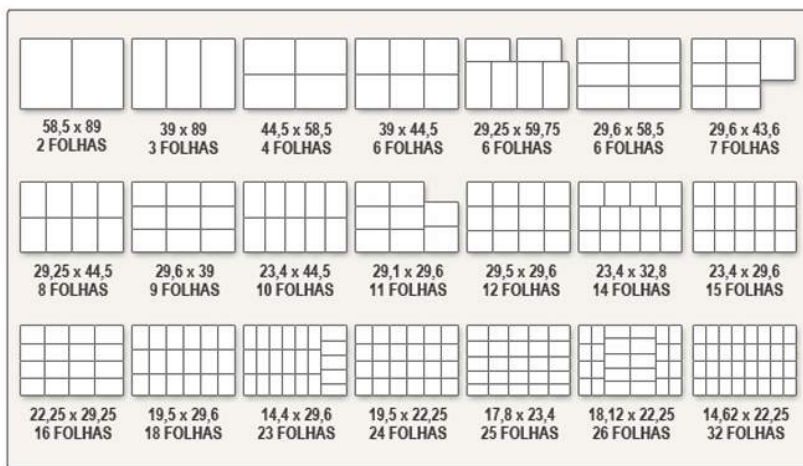
**FIGURA 12** – Esquema visual da metodologia utilizada para a estruturação do projeto gráfico-editorial da publicação.

Fonte: Castro e Sousa (2013).

## 8.1 FORMATO

Com base nas necessidades do projeto, tendo em vista as informações coletadas na análise de similares, a natureza do conteúdo e os conceitos definidos pôde-se pré-definir o tamanho da página da publicação. De acordo com Hendel (2006), o formato retangular vertical dos livros é um padrão convencionado pelos editores que surge por questões de ordem técnica — como formato da folha e sentido das fibras do papel — e acabou por se tornar algo de fácil reconhecimento e afinidade para o público leitor em geral.

Sendo assim, para estabelecer o tamanho do livro considerou-se o aproveitando do papel, tomando como base o formato de folha BB — mais utilizado por gráficas para impressões *offset* e em maior número.



**FIGURA 13 – Aproveitamento de Papel**

Fonte: <http://www.impressul.com.br/wp-content/uploads/2012/04/89x117.png>.

Assim, foi pré-determinado um tamanho de página de 200 x 265mm, tamanho que cabe no formato de corte 8 (240 x 330mm). O teste de aproveitamento de papel, com base na série BB mostra que é possível imprimir 16 páginas (considerando frente e verso) em cada folha, totalizando cinco folhas para a impressão de cada livro.

## 8.1 DEFINIÇÃO DA TIPOGRAFIA

Em seguida, foram abordadas as primeiras etapas da metodologia em questão, as quais se voltam à escolha de famílias tipográficas e uma entrelinha adequada.

De acordo com Samara (2011) ao criar o design de uma publicação, um dos maiores focos é a tipografia, que pode influenciar na construção e composição da página e até mesmo na compreensão do conteúdo por parte do leitor. A escolha da fonte estabelece uma voz para o conteúdo que o posiciona de forma específica mediante significados subjetivos que o público pode associar à própria fonte.

Além de seus valores funcionais, a tipografia também pode conter um universo simbólico que reflete determinados períodos, culturas ou informações. Bringham (2015, p. 162) afirma que “palavras bem escolhidas merecem letras bem escolhidas. A tipografia é um elo, e como tal deve ser tão forte quanto o resto da corrente, por uma questão de honra, cortesia ou puro deleite”. De modo geral, fica claro que a tipografia ou os tipos constituem uma importante ferramenta de comunicação.

Do ponto de vista técnico, é importante ressaltar que no momento de tomada da decisão da tipografia deve-se ter o conhecimento do material, sobre o que ele trata, qual a sua época histórica, linguagem, público, estilo gráfico que será trabalhado, papel e

qual será o tipo de impressão utilizado. Lupton (2013) afirma que ao escolher fontes, os designers devem considerar a história dos tipos e suas conotações textuais, tendo como objetivo encontrar uma combinação apropriada entre o estilo das fontes, a situação social específica e a massa de conteúdo que definem o projeto.

Sendo assim, fez-se necessário analisar que estilos de tipografia poderiam ser condizentes com os preceitos propostos para o projeto, dando prioridade e ênfase, primeiramente, à fonte textual a ser selecionada. Para tal, tomou-se como base os conceitos definidos para a publicação: casual, amigável, contemporâneo, orgânico e informativo para uma pré-seleção.

De acordo com Hendel (2006, p.38) “o dilúvio de novas fontes acaba complicando a escolha”, então, com alguns parâmetros já estabelecidos para a seleção da tipografia textual, buscou-se um método analítico para tal, chegando ao processo de seleção tipográfica orientado por modelo e material de apoio que está sendo desenvolvido pela Profa. Mary Vonni Meürer em sua pesquisa de doutorado no programa de pós-graduação em Design da Universidade Federal de Santa Catarina — é importante ressaltar que o material ainda não foi publicado, apenas disponibilizado ao autor. Tal processo estabelece os seguintes parâmetros:

- Legibilidade: refere-se ao reconhecimento e entendimento dos tipos por meio de seu formato considerando que tipos com uma altura de x mediana, na qual a distância entre ascendentes e descendentes é menor, são mais legíveis;
- Variações e recursos: corresponde ao conjunto de fontes que compõem a família. É importante ter pelo menos três variações: regular, itálico e *bold*.
- História e Cultura: de modo geral, trata do contexto histórico em que a fonte foi desenvolvida e para quais fins;
- Expressão: diz respeito ao que o desenho dos caracteres representa subjetivamente em termos de cultura, estilo e sensações;
- Qualidade: trata sobre a qualidade formal da tipografia, se as curvas são bem-feitas, se possui todos os caracteres especiais necessários para o idioma e se o *kerning* foi bem elaborado;
- Suporte: avalia o comportamento dos tipos na mídia em que ela será utilizada;
- Licenciamento: diz respeito aos direitos de uso sobre a fonte, que pode ser livre, livre para uso pessoal, fontes do sistema operacional, fontes pagas e proprietárias;
- Investimento: referente ao valor monetário da fonte considerando o orçamento do projeto;

Atribui-se aos um peso de 0 a 5 a cada um dos critérios de acordo com os objetivos e expectativas do projeto e submete-se uma nota em cada critério para cada uma das fontes, considerando-se assim que a nota final mais alta é a da fonte mais adequada.

Os critérios considerados de maior relevância (peso 5) foram:

- **Legibilidade**, devido ao caráter informativo do livro no qual o conteúdo tem de ser bem compreendido pelo público-alvo;
- **Expressão**, por buscar-se simular uma sensação de familiaridade com algo já conhecido pelo público-alvo tendo em vista que se trata de um tema novo;
- **Suporte**, por ser uma publicação impressa, na qual os tipos devem ser reproduzidos com qualidade de leitura sobre o papel.

Aos outros critérios foram atribuídos pesos menores variados considerando sua função dentro do projeto, sendo que os critérios licenciamento e investimento foram eliminados por se tratar de um projeto acadêmico, não havendo verba destinada ao projeto exigindo assim o uso de fontes livres.

Com base em todos estes parâmetros, definiu-se então sete famílias tipográficas, não diferenciando tipos com ou sem serifa, mas sim buscando tipos com personalidade e que atendessem às necessidades do projeto para submeter à aplicação da matriz e verificar sua efetividade:

Cambria

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
0123456789 (!@#\$%&.,?;:)'½

Regular *Italic* **Bold** *Bold Italic*

Colaborate

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
0123456789 (!@#\$%&.,?;:)'½

Thin Light Regular **Medium** **Bold**

Mission Gothic

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
0123456789 (!@#\$%&.,?;:)'½

Thin *Thin Italic* Light *Light Italic* Regular *Italic* **Bold**  
**Bold Italic** **Black** **Black Italic**

Maven Pro

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
0123456789 (!@#\$%&.,?;:)'½

Regular Medium **Bold** **Black**

PT Sans

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
0123456789 (!@#\$%&.,?;:)'½

Regular *Italic* **Bold** *Bold Italic*

Noticia Text

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
0123456789 (!@#\$%&.,?;:)'½

Regular *Italic* **Bold** *Bold Italic*

Open Sans

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
0123456789 (!@#\$%&.,?;:)'½

Light *Light Italic* Regular *Italic* **Semibold** *Semibold Italic*  
**Bold** *Bold Italic* **Extra Bold** *Extra Bold Italic*

FIGURA 14 – Estudo de famílias tipográficas para o corpo de texto.  
Fonte: Elaborado pelo autor.

Na aplicação à matriz obteve-se o seguinte resultado:

Fontes	LEGIBILIDAD E (Peso 5)	VARIAÇÕES E RECURSOS (Peso 5)	HISÓRIA E CULTUR A (Peso 1)	EXPRESSÃO O (Peso 4)	QUALIDAD E (Peso 4)	SUPORT E (Peso 5)	RESULTADO
Cambria	5	4	3	3	5	4	100
Colaborate	5	4	3	4	4	5	105
Mission Gothic	5	5	4	3	5	5	109
PT Sans	4	4	4	5	4	4	114
Noticia Text	5	4	4	3	4	5	100

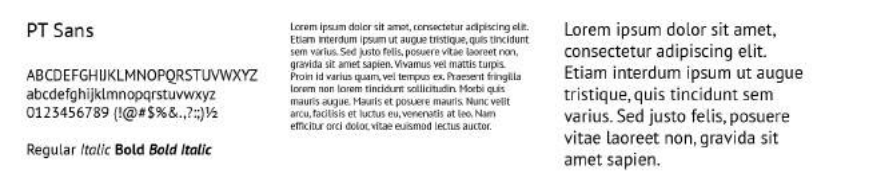


Open Sans	5	4	4	3	4	5	102
Maven Pro	4	4	3	4	4	4	95

**QUADRO 12 –** Submissão das fontes para corpo de texto à Matriz de Apoio à Seleção Tipográfica.  
Fonte: Elaborado pelo autor com base no processo em desenvolvimento pela pela Profa. Mary Vonni Meürer.

Como resultado da aplicação da matriz de seleção tipográfica, a fonte PT Sans teve a maior pontuação, por melhor se atender os requisitos do projeto.

De acordo com sua desenvolvedora, Alexandra Korolkova, tipógrafa russa, o design da família PT Sans, de 2010, combina características de tipos tradicionais mesclando com tendências modernas de tipos humanistas, sem serifa e com alta legibilidade. Em sua versão gratuita a fonte possui quatro estilos na proporção normal — regular, itálico, *bold* e *bold* itálico — e dois estilos na proporção *narrow* – regular e *bold*, recursos estes que a tornam ideal para uso em materiais impressos com textos curtos.



**FIGURA 15 –** Amostra de texto em diferentes tamanhos na fonte PT Sans.  
Fonte: Elaborado pelo autor.

De acordo com Samara (2011) uma combinação de tipos aumenta a variedade e intensifica o ritmo da publicação tornando-a mais atrativa. Assim, além da fonte textual, faz-se necessário ao projeto uma fonte de modelo *display* para dar destaque aos títulos e um outro tipo de apoio para contrastar e estabelecer hierarquia nos textos complementares.

Hendel (2006) afirma que para fins de organização e ajudar a situar o leitor os tipos do título devem se diferenciar do texto de forma bastante evidente e recomenda que façam maior alusão ao tom visual da publicação. Sendo assim, para os títulos foram analisadas fontes caligráficas e *brush*, como mostra a Figura 16.

**TRASH HAND**

ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ  
0123456789 (!@#\$%&.,?;:)

**Bakery**

ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
0123456789 (!@#\$%&.,?;:)

**BANAUE**

ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ  
ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ  
0123456789 (!@#\$%&.,?;:)

**CINNABAR**

ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ  
0123456789 (!@#\$%&.,?;:)

**Carvoting**

ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
0123456789 (!@#\$%&.,?;:)

**Ludicrous**

ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
0123456789 (!@#\$%&.,?;:)

**FIGURA 16** – Estudo de famílias tipográficas para títulos  
Fonte: Elaborado pelo autor.

A partir da aplicação da matriz de seleção tipográfica foi possível selecionar as fontes que melhor se enquadraram com a proposta do projeto levando em consideração suas características fundamentais, como mostra o Quadro 13.

Fontes	LEGIBILIDAD E (Peso 4)	VARIAÇÕES E RECURSOS (Peso 3)	HISÓRIA E CULTUR A (Peso 1)	EXPRESSÃO (Peso 5)	QUALIDAD E (Peso 4)	SUPORTE (Peso 5)	RESULTADO
TrashHand	4	4	4	5	3	4	<b>89</b>
Cinnabar	4	4	4	5	3	4	<b>89</b>
Bakery	4	4	5	5	3	3	85
Carvoting	4	5	3	3	4	4	85
Luna	2	3	3	4	4	3	71
Ludicrous	4	4	3	4	5	3	86
Banaue	3	3	3	4	5	4	84

**QUADRO 13** – Submissão das fontes para títulos à Matriz de Apoio à Seleção Tipográfica.

Fonte: Elaborado pelo autor com base no processo em desenvolvimento pela pela Profa. Mary Vonni Meurer.

Após testes de impressão para validação do resultado da matriz devido ao empate na maior pontuação, a fonte escolhida para os títulos, por mais se

adequar aos conceitos do projeto, foi a caligráfica TrashHand. Todavia, por ser uma fonte *display* e apresentar somente tipos em caixa alta fez-se necessário ainda, para fins de hierarquizar informações, uma terceira fonte para ser usada nos textos de apoio, assim buscou-se uma fonte caligráfica que atendesse aos conceitos e necessidades do projeto e também estabelecesse um contraste harmônico com as outras duas fontes já selecionadas, chegando assim à fonte Somebody That I Used to Know, aplicada com algumas alterações, como mostra a Figura 17.



**FIGURA 17** – Alterações na fonte para textos de apoio.  
Fonte: Elaborado pelo autor.

## 8.2 TAMANHO DE TEXTO E ENTRELINHA

Seguindo as etapas da metodologia de Castro e Sousa (2013), com as famílias tipográficas definidas, considerando as características do público-alvo e os objetivos do projeto, foi definido o tamanho da tipografia para o texto corrido em 10,5pt.

Posteriormente, definiu-se o tamanho da entrelinha, que, de acordo com Castro e Sousa (2013), é de suma importância, pois esta é a que forma as linhas horizontais de espaçamento onde se aloja o texto, sendo parte essencial, e a base na construção dos módulos que formarão a grade, onde são estabelecidas as medidas da publicação. Com base na observação da fonte, nos testes de impressão e nos parâmetros descritos por Samara (2011) têm-se definido a entrelinha em 13pt como mostra a figura 18.

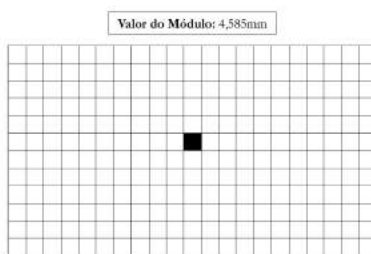
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Etiam interdum ipsum ut augue tristique, quis tincidunt sem varius. Sed justo felis, posuere vitae laoreet non, gravida sit amet sapien. Vivamus vel mattis turpis. Proin id varius quam, vel tempus ex. Praesent fringilla lorem non lorem tincidunt sollicitudin. Morbi quis mauris augue. Mauris et posuere mauris. Nunc velit arcu, facilisis et luctus eu, venenatis at leo. Nam efficitur orci dolor, vitae euismod lectus auctor.

**FIGURA 18** – Amostra de texto em PT Sans tamanho 10,5 pt com entrelinha de 13pt.  
Fonte: Elaborado pelo autor.

### 8.3 DETERMINAÇÃO DO MÓDULO

Os módulos de uma publicação são caracterizados por Castro e Sousa (2013, p. 07) como “as áreas entre as linhas verticais e horizontais da grade”, que, ainda de acordo com os autores, podem ser quadradas ou retangulares, se repetindo em sentido vertical e horizontal por todas as páginas da publicação. Estas áreas são calculadas com base na entrelinha, e em sua correspondência de pontos para milímetros. Os módulos servem como unidade de um sistema de grade ou *grid*, conferindo maior estabilidade à publicação, dando sustentação aos elementos a serem veiculados pela mesma, e oferecendo uma orientação lógica a ser seguida pelo designer na hora do estabelecimento do *layout* e da realização da diagramação do conteúdo.

Para a obtenção das dimensões do módulo da grade, foi realizada a conversão do valor da entrelinha de 13pt para milímetros, resultando no valor do módulo da publicação (figura X): 4,585 x 4,585mm, em formato quadrado conforme mostra a Figura 19.

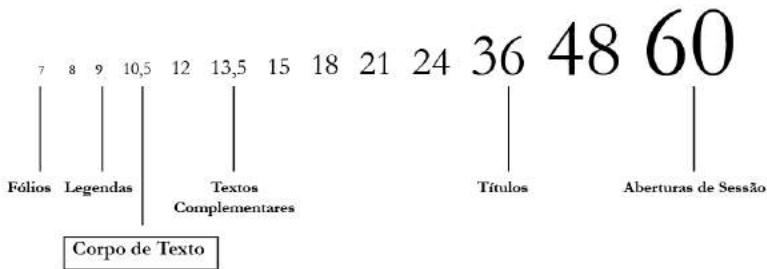


**FIGURA 19** – Representação do módulo.  
Fonte: Elaborado pelo autor.

### 8.4 DETERMINAÇÃO DE UMA ESCALA

Bringhurst (2015) aponta a importância de se estabelecer uma escala de tamanhos tipográficos para fins de ritmo e inflexão. O autor recomenda estabelecer um

tamanho inicial e trabalhar com pequenos intervalos crescendo (e decrescendo) em proporção a partir deste. Sendo assim estabeleceu-se a seguinte escala:

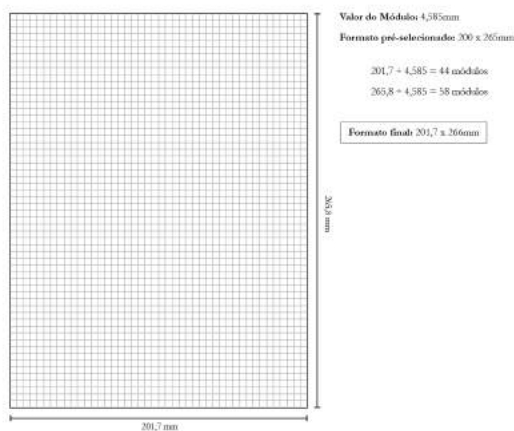


**FIGURA 20** – Escala de tamanhos tipográficos.

Fonte: Elaborado pelo autor com base em Bringhurst (2015).

## 8.5 FORMA DA PÁGINA E CONSTRUÇÃO DO DIAGRAMA

Após a predefinição do formato da página, tomando como base os tamanhos padronizados de papel da série BB fez-se necessário uma adequação para que houvesse um número inteiro de módulos formando a grade publicação tanto no sentido horizontal, quanto no vertical, de modo a facilitar toda a estruturação e manipulação da grade. Fazendo os ajustes necessários distribui-se 44 módulos horizontalmente e 58 módulos verticalmente, fechando o tamanho da página em 201,7 x 265,8mm, como representado na Figura 20.

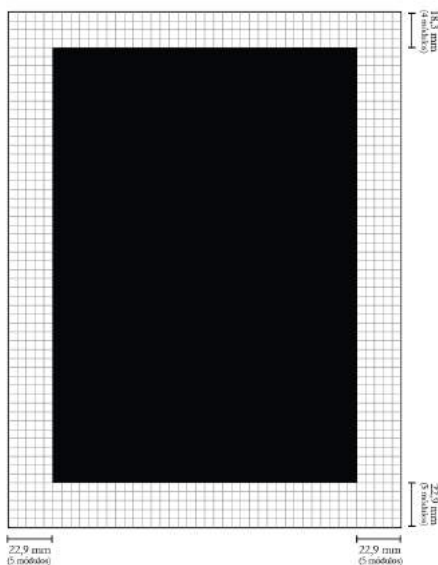


**FIGURA 19** – Representação do tamanho final da página em módulos.

Fonte: Elaborado pelo autor.

Tendo o formato final da página definido passa-se aos *grids* ou diagramas que, segundo Lupton (2013), dividem o espaço ou o tempo em unidades regulares, e a razão de ser destes são o controle e a definição de sistemas para a disposição do conteúdo em páginas, telas ou ambientes construídos.

De acordo com Hendel (2006) quando aberto um livro mostra uma simetria de espelho, sendo a lombada o eixo central orientador ao redor da qual todos os elementos se dispõem, sendo que as páginas espelhadas devem ser posicionadas uma em relação à outra de modo que o leitor perceba a unidade entre elas. Ainda de acordo com o autor, tradicionalmente os livros têm margens internas menores que as externas e inferiores maiores que todas, todavia, isto não se trata de uma regra e sim de uma convenção, cabendo ao designer determinar o que mais se adequa às necessidades do seu projeto. De modo que, considerando os conceitos que norteiam o projeto e o conteúdo tratado, resolveu-se quebrar com esta lógica tradicional estabelecendo que as margens inferior, externa e interna sejam exatamente iguais, diferindo apenas da margem superior para fins de melhor posicionamento do conteúdo na página e maior apelo visual, como mostra a figura 20.



**FIGURA 21** – Representação das margens.

Fonte: Elaborado pelo autor.

No que diz respeito ao diagrama, Samara (2007, p. 24) explica que cada parte do desempenha uma função específica, sendo que podem ser combinadas segundo a

necessidade ou omitidas da estrutura geral. Castro e Souza (2013) ressaltam a importância de pensar as necessidades da publicação e o tipo de conteúdo que será veiculado para que seja feita a escolha do diagrama, sendo seus tipos mais comuns o retangular, colunar e modular.

Avaliando as informações que o material deve ter, como o texto introdutório, informações gerais sobre a receita, ingredientes, destaque, passo a passo e notas adicionais foi escolhido um diagrama colunar, por contemplar a necessidade de acomodação de conteúdo:

Informações descontínuas se beneficiam por uma organização em colunas verticais. Uma vez que colunas podem ser dependentes umas das outras para um texto corrente, ou independentes para pequenos blocos de texto ou ainda atravessadas para criar colunas mais largas, o *grid* de colunas é muito flexível. (SAMARA, 2011, p.70)

Para definir os tamanhos de coluna adequados à leitura de acordo com a tipografia e formato escolhidos, recorreu-se à tabela de Bringhurst (2006) que define a média de caracteres por linha relacionando o comprimento do alfabeto de uma fonte de determinado tamanho com a largura ideal de sua coluna (Figura 22).

		MÉDIA DE CARACTERES POR LINHA																			
Comprimento do alfabeto em caracteres (português)	Caracteres na coluna (português)	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40				
		30	40	48	56	64	72	80	88	96	104	112	120	128	136	144	152				
COMPRESSÃO DE ALFABETOS EM 26 CARACTERES	35	38	45	53	60	68	75	83	91	98	106	113	121	129	136	144	151				
	36	38	42	50	57	64	72	79	86	93	100	107	115	122	129	136	143				
	35	34	41	48	55	62	69	75	82	89	96	103	110	117	123	130	137				
	100	33	40	48	53	58	64	71	78	86	92	98	106	112	119	125	132				
	105	32	38	44	51	57	65	70	78	82	89	95	101	108	114	120	127				
	110	30	37	43	49	55	61	67	73	79	85	92	98	104	110	116	122				
	115	28	35	41	47	53	59	64	70	75	82	88	94	100	106	111	117				
	120	28	34	39	45	50	56	62	67	73	78	84	90	95	101	106	112				
	125	27	32	38	43	48	54	59	65	70	75	81	87	91	97	102	108				
	130	26	31	36	42	47	52	57	62	67	73	78	83	88	93	98	104				
	135	26	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100				
	140	24	29	34	39	44	49	53	58	63	68	73	77	82	87	92	97				
	145	23	28	33	37	42	47	51	56	61	66	70	75	80	84	89	94				
	150	22	28	32	37	41	46	51	55	60	64	69	74	78	83	87	92				
	155	22	27	31	36	40	45	49	54	58	63	67	72	76	81	85	90				
	160	22	26	30	35	39	43	47	52	56	61	65	69	74	78	82	87				
	165	21	25	30	34	38	42	46	51	55	60	64	68	72	76	80	84				
	170	21	25	29	33	37	41	45	49	53	57	62	66	70	74	78	82				
	175	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80				
	180	20	23	27	31	35	39	43	47	51	55	59	63	67	71	75	79				
185	19	23	27	30	34	38	42	46	49	53	57	61	65	69	73	77					
190	18	22	26	30	33	37	41	44	48	52	56	60	64	68	72	76					
195	18	22	25	29	32	36	40	43	47	50	54	58	62	66	70	74					
200	18	21	25	29	32	35	39	42	46	49	53	56	60	63	67	71					
210	17	20	23	27	30	33	37	40	43	47	50	53	57	60	63	67					
220	16	19	22	25	29	32	35	38	41	45	48	51	54	57	60	64					
230	16	18	21	24	27	30	33	36	40	43	46	49	52	55	58	61					
240	15	17	20	23	26	29	32	35	38	41	44	48	50	53	56	59					
250	14	17	20	22	25	28	31	34	36	39	42	45	48	51	53	56					
260	14	16	19	22	24	27	30	32	35	38	41	43	46	49	51	54					
270	13	16	18	21	23	26	29	31	34	36	39	42	44	47	49	52					
280	13	15	18	20	22	25	28	30	33	35	38	40	43	45	48	50					
290	12	15	17	20	22	24	27	29	32	34	37	39	41	44	46	49					
300	12	14	17	19	21	24	26	29	31	33	35	38	40	42	45	47					
320	11	13	16	18	20	22	25	27	29	31	34	36	38	40	43	45					
340	10	13	15	17	19	21	23	25	27	29	32	34	36	38	40	42					
360	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40					

Fonte: Bringhurst (2015).

FIGURA 22 – Média de caracteres por linha de acordo com Bringhurst.  
Fonte: Bringhurst (2015).

A partir da digitação de todo o alfabeto na horizontal em fonte PT Sans tamanho 10,5 pt, verificou-se seu comprimento entre 135 e 140 pt, o que pela tabela de Bringhurst (figura 43) resultou numa largura média da coluna de 18 a 34 paicas e média de caracteres por linha entre 44 e 82, com a largura ideal de 24 a 28 paicas e de 58 a 68 caracteres por linha, sendo que as larguras de coluna utilizadas foram ideais, de 18 e 21 paicas.

## 8.6 COMPOSIÇÃO DA MANCHA GRÁFICA

Ao final de todo o processo de construção da página, que incluiu definição de tipografia e entrelinha, cálculo de módulo, grade, colunas, diagramas e margens, pode-se dizer que estavam definidas todas as medidas das estruturas essenciais da página com suas funções determinadas, o que, segundo Ambrose e Harris (2009) caracterizam a anatomia da mesma.

Sendo assim, o diagrama estabelecido poderá comportar todas as informações necessárias para o entendimento da receita.

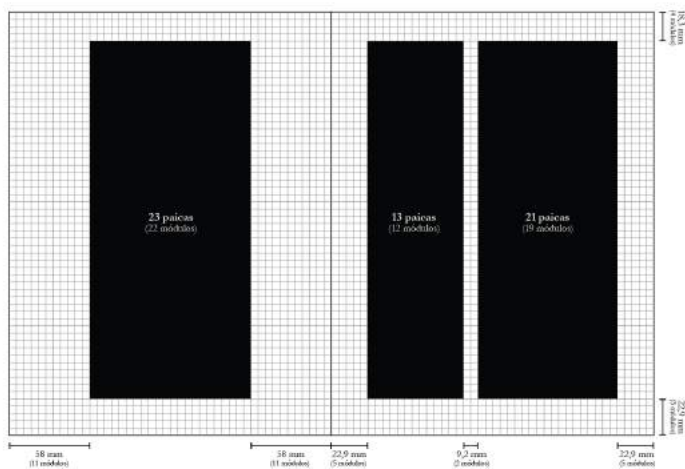
Através da análise dos similares percebeu-se que não há um padrão em livros de receita quanto à disposição de imagem e texto em relação às páginas, de modo que no presente projeto optou-se por posicionar a imagem do prato na página par e a receita na página ímpar, mesmo considerando a importância imagética em livro de receitas preferiu-se esta configuração visto que ao abrir um livro e passar os olhos sobre as páginas o primeiro contato que se tem é o da página ímpar, na qual se encontra o título.

O diagrama colunar estabelecido favorece o conteúdo, estabelecendo uma hierarquia e assinalando uma divisão clara entre a lista de ingredientes e as etapas da receita.

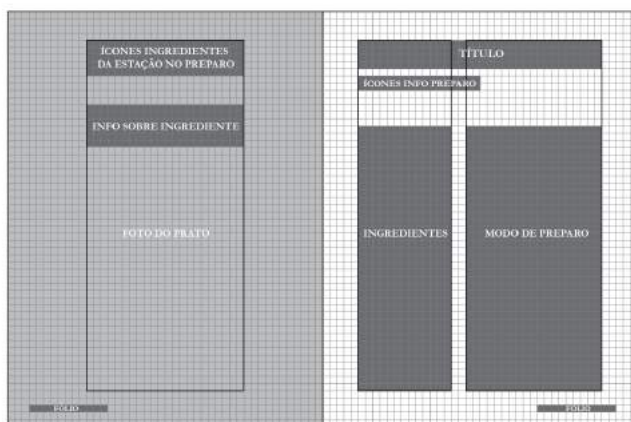
Samara (2011) explica que o diagrama de colunas tem também uma estrutura subordinada a guias horizontais que podem ser posicionadas em intervalos na página e definem onde os elementos começam ou terminam. Deste modo, neste projeto estabeleceu-se que a linha guia horizontal que demarca o início dos blocos textuais nas páginas ímpares localiza-se a 55mm (16 módulos) abaixo da margem superior, o que compreende  $\frac{1}{4}$  da mancha gráfica da página. Já os ícones são alocados na parte superior da página, na área compreendida dentro deste primeiro  $\frac{1}{4}$ , logo abaixo do título por conter informações básicas e de fácil assimilação para o usuário como pode ser visto na Figura 24.

Nas páginas pares de receita, toda a extensão da página é ocupada pela imagem do prato que estoura as margens estabelecidas pela mancha gráfica. Uma coluna única com largura de 96mm (22 módulos) ocupa a parte central da página onde estão posicionados, na parte superior, sobre a imagem – os elementos de introdução à receita – os ingredientes principais da estação na qual a preparação se baseia e informações básicas sobre o ingrediente principal e os benefícios do seu consumo.





**FIGURA 23** – Representação do diagrama da página.  
Fonte: Elaborado pelo autor.



**FIGURA 24** – Representação da disposição dos elementos na página.  
Fonte: Elaborado pelo autor.

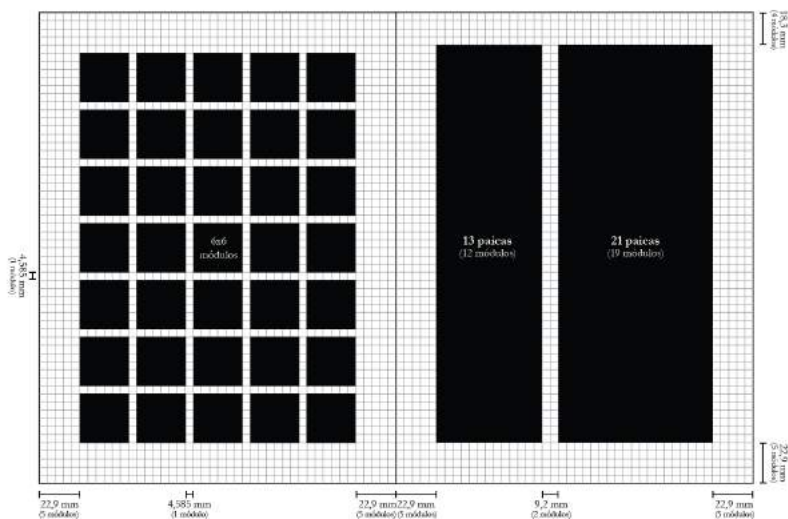
As páginas ímpares de abertura de sessão acompanham o mesmo diagrama colunar com as mesmas larguras de coluna, no entanto, sofrendo uma violação da estrutura do diagrama gerando maior impacto visual.

Ao escolher um *grid* austero com a intenção de violá-lo vez por outra, o designer cria uma sensação poderosa de tensão entre ordem e detalhe desconstrutivo ornamental. (SAMARA, 2007)

De modo que o título da sessão vem alinhado ao meio da página e o texto introdutório logo abaixo, ocupando toda a metade inferior da coluna maior da página.

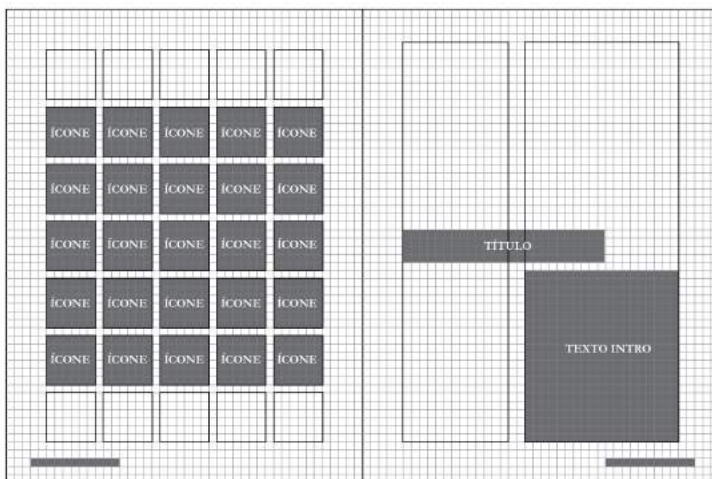
As páginas pares de abertura são dedicadas às “tabelas” dos alimentos da estação, onde estes são expostos em ícones. Samara (2011) afirma que a combinação de dois ou mais diferentes diagramas numa publicação, quando se faz necessária, pode tornar a publicação muito mais interessante, e facilitar o trabalho do designer na organização das informações. O autor ainda recomenda que a combinação de diagramas deve sempre respeitar as margens estabelecidas, de modo a manter a unidade da publicação.

Considerando que em todas as aberturas de sessão são apresentados 20 ícones de produtos diferentes, dispostos em um diagrama modular composto por 5 módulos horizontais e sete módulos verticais, quadrados, cada um em um módulo do diagrama, ocupando todos os módulos centrais de modo a ter um alinhamento central na página em harmonia com o alinhamento do título na página ímpar.



**FIGURA 25** – Representação do diagrama da página.

Fonte: Elaborado pelo autor.



**FIGURA 26** – Representação da disposição dos elementos na página.  
Fonte: Elaborado pelo autor.

## 8.7 ELEMENTOS GRÁFICOS NÃO-TEXTUAIS

### 8.7.1 Cores

Poucos estímulos visuais são tão poderosos quanto a cor. De acordo com Samara (2011) ela está intrinsecamente ligada ao mundo natural e, portanto, é uma ferramenta de comunicação profundamente útil. Dentro de um ambiente visual complexo, a cor pode ajudar a distinguir diferentes tipos de informação, além de criar relações entre componentes ou partes de um todo. De acordo com Ambrose e Harris:

A cor acrescenta dinamismo a um design, atrai a atenção e pode produzir reações emocionais. Ela também pode facilitar a organização dos elementos em uma página – dividindo elementos em zonas ou agrupando itens semelhante, codificando certos tipos de informações e auxiliando o receptor a encontrar as informações que deseja. (AMBROSE e HARRIS, 2012, p.117)

Considerando a divisão principal do conteúdo – as estações do ano – neste projeto gráfico optou-se por trabalhar com quatro paletas de cores que demarcassem efetivamente cada uma das estações do ano (Figura 27).



**FIGURA 27** – Paletas cromáticas.

Fonte: Elaborado pelo autor.

Para cada estação foi escolhida uma cor principal, acompanhada de cinco outros tons de modo a atender às necessidades do projeto. As cores em questão fogem um pouco da relação tradicional entre cores quentes e frias de acordo com cada estação do ano, tendo sido escolhidas tomando como base os alimentos e suas épocas, como mostram as Figura 28.



**FIGURA 28** – Origem das paletas cromáticas.

Fonte: Elaborado pelo autor.

### 8.7.2 Iconografia

Ícones são representações gráficas simplificadas de ações, objetos, ou ainda conceitos abstratos. Como as formas são sintetizadas ao máximo, estão ligadas a uma comunicação direta, simples, e principalmente eficiente. Nesse tipo de representação, significado do objeto ou conceito é extraído, e omite-se todos os detalhes que não sejam essenciais para seu entendimento. De acordo com Frutiger (1999) num mundo infinitamente complexo ícones têm como função sinalizar, de modo organizado e simples. Então, um ícone deve ser comunicativo e deve transmitir a sua mensagem de modo direto.

Como o intuito deste projeto editorial é ser simples e objetivo o uso de ícones se faz adequado. Para representar os produtos de cada estação o uso de ícones, em oposição ao uso de imagens a facilita o entendimento e gera maior assimilação, além de estabelecer uma unidade visual gráfica em todo o material.

Os ícones usados no projeto se dividem em duas categorias: informações sobre as receitas e produtos da estação.

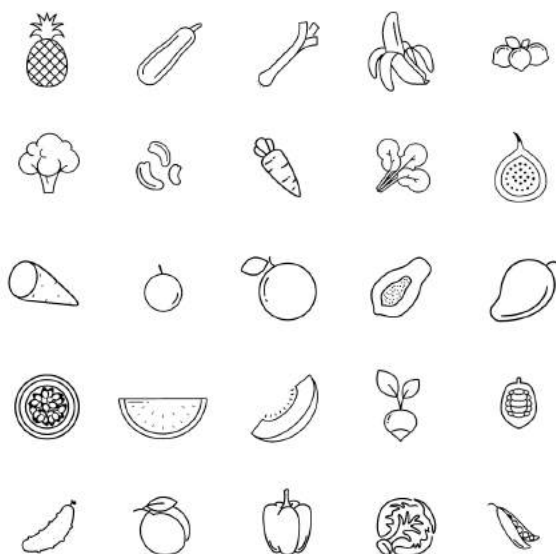
Na primeira categoria tem-se sete ícones, representando as seguintes informações que constatou-se ser pertinentes ao público-alvo: quantidade de porções, grau de dificuldade, tempo de preparo, receita sem glúten, receita sem lactose, receita vegetariana e receita vegana — sem nenhum composto de origem animal.



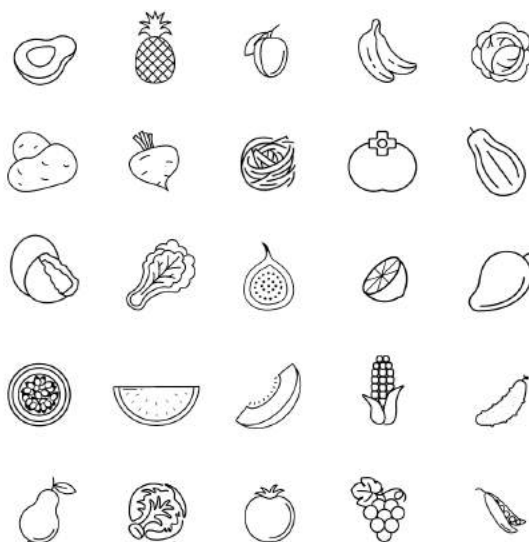
**FIGURA 29** – Ícones informativos da receita.

Fonte: Adaptados pelo autor.

Na segunda categoria tem-se os ícones relativos aos produtos de cada estação do ano, como mostram as figuras 30, 31, 32 e 33.

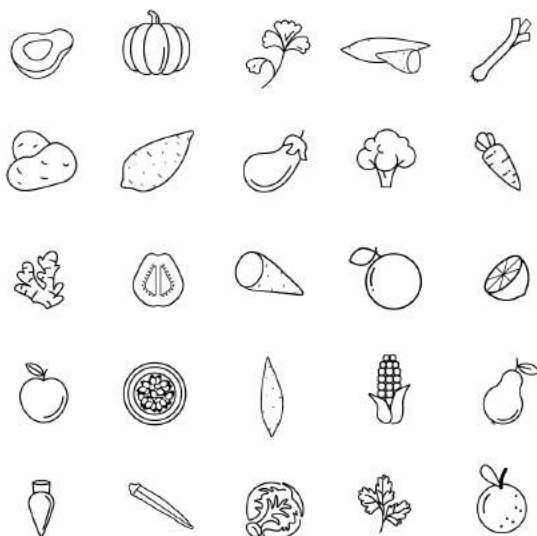


**FIGURA 30** – Ícones alimentos da Primavera.  
Fonte: Adaptados pelo autor.



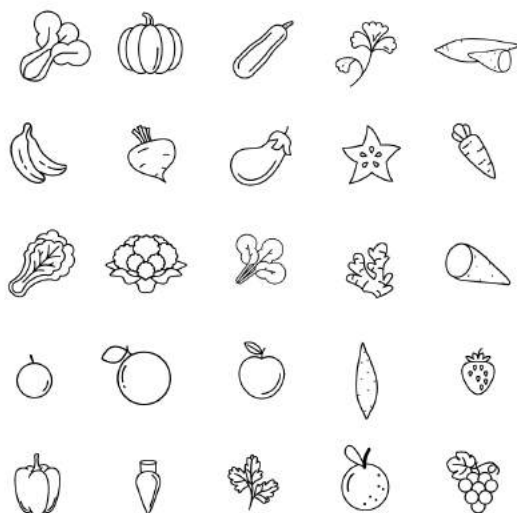
**FIGURA 31** – Ícones alimentos do Verão.

Fonte: Adaptados pelo autor.



**FIGURA 32** – Ícones alimentos do Outono.

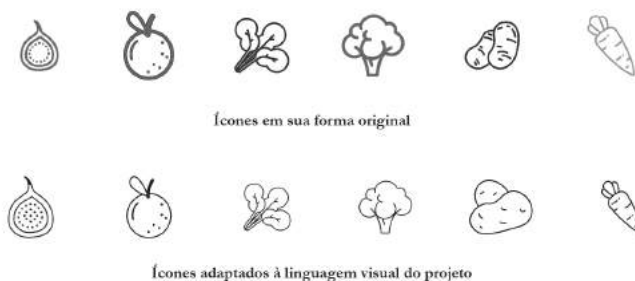
Fonte: Adaptados pelo autor.



**FIGURA 33** – Ícones alimentos do Inverno.

Fonte: Adaptados pelo autor.

É necessário ressaltar que os ícones usados no projeto têm origem diversa, alguns foram coletados da Internet, de bancos de vetores, e adaptados, outros desenvolvidos integralmente pelo autor, de modo que o autor teve o trabalho de padronizá-los, fazendo com que todos seguissem as mesmas diretrizes da linguagem visual estabelecida no projeto, como mostra a figura 34.



**FIGURA 34** – Adaptação dos Ícones: Antes e Depois  
Fonte: Desenvolvido pelo autor.

### 8.7.3 Imagens

Segundo Ambrose e Harris (2012) as imagens são responsáveis por dar vida ao Design. Em um projeto gráfico estas desempenham diversas funções, desde transmitir a dramaticidade de uma matéria jornalística, resumir e sustentar um argumento apresentado no texto, instruir o leitor sobre a realização de alguma tarefa ou até apenas como recurso estilístico fornecendo uma quebra visual para um bloco de texto ou espaço. De acordo com os autores:

[as imagens] são eficazes porque comunicam rapidamente uma ideia ou instrução, fornecem informações detalhadas ou transmitem uma sensação que o leitor pode compreender com facilidade (AMBROSE e HARRIS, 2012, p. 93)

A imagem desperta o interesse do público para o conteúdo. Considerando o conteúdo do livro faz-se essencial ilustrar através de fotografias cada uma das receitas, visto que o objetivo principal é que o usuário veja o resultado final a ser alcançado na preparação.

Para ilustrar as receitas foram usadas fotografias de fontes diversas da Internet, no entanto, todas com direitos de uso livre. De modo a manter a unidade visual das imagens



com a linguagem gráfica estabelecida para o projeto fez-se necessário manipulá-las, retirando os fundos que traziam cenários ou outros objetos que atraíam a atenção do olhar, dando ênfase apenas no prato final da receita, e aplicando um fundo de cor chapada com sombra — sendo esta cor a principal da paleta cromática de cada estação.



**FIGURA 35** – Manipulação da imagem: Antes e Depois  
Fonte: Desenvolvido pelo autor.



**FIGURA 36** – Manipulação da imagem: Antes e Depois  
Fonte: Desenvolvido pelo autor.

### 8.7.4 Padronagem

Para demarcar a divisão de sessões do livro foram desenvolvidas padronagens fazendo uso da repetição dos ícones que representam os produtos de cada estação, alternando as cores dentro da paleta cromática da sessão e os tamanhos dos ícones, trabalhando sua sobreposição de modo a criar páginas duplas de demarcando a divisão das sessões do livro que instigassem os usuários.



**FIGURA 37** – Padronagens divisoras de sessão.  
Fonte: Desenvolvido pelo autor.

## 9. EXECUÇÃO E FINALIZAÇÃO

### 9.1 CAPA

De acordo com Ambrose e Harris (2012) informações diferentes devem ter tratamento de cor diferente. Como o uso de cor no em toda a publicação encontra-se diretamente ligado às sessões do livro, para capa, contracapa e lombada, optou-se por trabalhar com o fundo branco para não priorizar nenhuma destas.

A capa preza pela simplicidade, apresentando apenas as informações essenciais — Título e subtítulo. De modo a complementar o texto, aplicou-se sobre o fundo branco uma mescla dos ícones desenvolvidos para a publicação nas cores referentes a

todas às estações, que estende-se pela lombada até chegar à contracapa. Na contracapa encontra-se um pequeno texto de sinopse acompanhado dos mesmos elementos gráficos não-textuais da capa.



**FIGURA 38** – Capa da publicação.  
Fonte: Desenvolvido pelo autor.

De modo geral, a capa desenvolvida para a publicação diferencia-se das outras do segmento e se destaca pois, mesmo se tratando de um livro sobre alimentação, prioriza a informação, e não o apelo ao apetite.

## 9.2 DIAGRAMAÇÃO

A atividade da diagramação se refere ao ato de acomodação dos elementos em uma peça gráfica, sejam estes textuais ou não, com o intuito de promover o entendimento da mensagem que se deseja passar. De acordo com a ADG, entende-se por diagramação o conjunto de operações utilizadas para dispor títulos, textos, gráficos, fotos, mapas e ilustrações na página de uma publicação ou em qualquer impresso, de forma equilibrada, funcional e atraente, buscando estabelecer um sentido de leitura que atenda a determinada hierarquia de assuntos.

No presente projeto, a diagramação foi realizada com respeito às predefinições de formato e anatomia da página, os tamanhos de texto e entrelinhas definidos para a tipografia, os tipos e seus alinhamentos, as larguras de colunas, ao formato e dimensão dos módulos da grade, ao qual todas foram alinhadas. As margens foram ultrapassadas unicamente pelas imagens dos pratos e pelos fôlios. Devido à natureza do conteúdo foi

possível escapar de hifenizações e tomou-se o maior cuidado para eliminar a existência de linhas isoladas do restante do texto, ou que terminassem em uma única palavra, chamadas por Lupton (2013) de “viúvas, órfãs e forcas”.



**FIGURA 39** – *Spread* de divisão de sessão.  
Fonte: Desenvolvido pelo autor.



**FIGURA 40** – *Spread* de abertura de sessão.  
Fonte: Desenvolvido pelo autor.



FIGURA 41 – *Spread* de receita.  
Fonte: Desenvolvido pelo autor.



FIGURA 42 – *Spread* de receita.  
Fonte: Desenvolvido pelo autor.

A maneira como foram dispostos os elementos da publicação aqui relatada, buscou fortalecer a hierarquia das informações, ou seja, a compreensão dos níveis de importância das mesmas, conferir personalidade ou dar unidade às páginas.

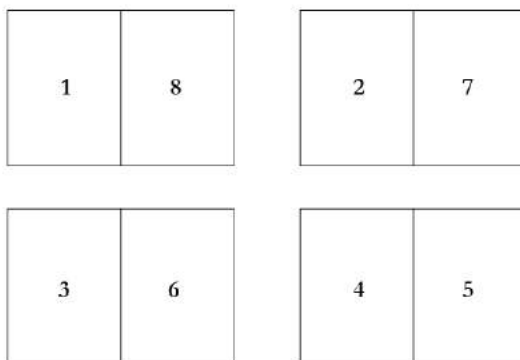
Um fator muito considerado, identificado após análise de similares, foi a utilização consciente dos espaços de respire, buscando-se resguardar grandes áreas em volta das imagens e informações textuais como potencial para destacar os conteúdos do livro.

### 9.3 FECHAMENTO DO ARQUIVO

O envio do arquivo para a gráfica deve ser em PDF/X - 1A, com as marcas de corte, sangra de 3mm e vinco. Deve-se também verificar a qualidade de todas as imagens, e confirmar se todas estão no modo de cor CMYK, apropriado para impressão.

#### 9.3.1 Desenho de Construção

Como o livro será encadernado em capa dura com cadernos costurados, é necessário fazer a imposição das páginas para que sejam combinadas e sigam a ordem correta na encadernação. Para isso, o número de páginas tem de ser múltiplo de 8. A Figura 43 a seguir exemplifica como acontece esse processo para a imposição de um caderno.



**FIGURA 43** – Representação da imposição de páginas.  
Fonte: Elaborado pelo autor.

### 9.4 ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Especificação	Capa	Miolo
<b>Formato fechado</b>	203 x 263 mm	201 x 261 mm
<b>Formato aberto</b>	406 x 203 mm	402 x 261 mm
<b>Lombada</b>	8,5mm	—
<b>Número de Páginas</b>	—	72

<b>Cores</b>	4 x 0	4 x 4
<b>Suporte</b>	Papelão capa dura 2mm, revestido com papel <i>couché</i> fosco 170g/m <sup>2</sup>	Papel <i>couché</i> fosco 170g/m <sup>2</sup>
<b>Impressão</b>	<i>Offset</i>	<i>Offset</i>
<b>Acabamento</b>	Laminação Fosca	—

**Quadro 14** – Especificações de Impressão.  
Fonte: Elaborado pelo autor.

## 10 DESDOBRAMENTOS

O resultado final aqui apresentado se trata apenas de um volume da coleção Cozinha Consciente, todavia, o projeto gráfico-editorial descrito se propõe a se estender a mais quatro volumes, visto o já percorrido sobre a relação intrínseca entre sazonalidade dos alimentos e a geografia, de forma a contemplar todas as regiões do país. Sendo o projeto consistente, não necessita de nenhuma alteração para suportar os outros conteúdos.

Também se propõe aumentar o conteúdo do livro com mais receitas, totalizando dez por cada estação assim contemplando mais ingredientes.

Além disso há a possibilidade transposição do conteúdo do projeto para o meio digital, na forma de livro interativo, e o desenvolvimento do *website* Cozinha Consciente no qual se encontra o banco de dados de produtores agrícolas das regiões — que pode auxiliar os usuários a encontrar os alimentos em sua região — e também agregar outras informações acerca do tema.

## 11 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho buscou reunir um desejo do autor de desenvolver um projeto gráfico de maior complexidade com o seu gosto pessoal por culinária e a vontade de aprofundar-se mais na temática. Além do propósito de desenvolver um projeto gráfico-editorial de aplicação prática no contexto atual.

Hendel (2006) afirma que não há uma só maneira de desenvolver o projeto de um livro ou de qualquer outra publicação, fato este que se mostrou verdadeiro durante o decorrer do trabalho. No Design Gráfico existem inúmeros caminhos que podem ser percorridos para se atingir um objetivo.

Neste projeto, foram seguidos caminhos, conceitos e metodologias julgados mais adequados ao conjunto formado pelo problema de design e as possibilidades do

autor, focando na concepção de uma publicação consistente e efetiva às necessidades do público-alvo, tendo sempre os objetivos e conceitos do projeto como ponto de referência. Ao final de todas as etapas acredita-se ter atingido todos os objetivos que foram propostos inicialmente. Foi possível compreender que um planejamento inicial bem estruturado torna o processo de criação e execução muito mais leve e fluido e assim possibilitando alcançar os resultados.

Por fim, espera-se que o projeto aqui proposto possa esclarecer os interessados sobre o tema, desmistificar o ato de cozinhar e inspirar as pessoas a adotar práticas alimentares e hábitos de consumo mais saudáveis e sustentáveis, em prol de um bem comum maior.



## REFERÊNCIAS

ABREU, Edeli Simioni de; *et al.* Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história. **Saúde soc.**, São Paulo , v. 10, n. 2, p. 3-14, Dez. 2001. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12902001000200002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902001000200002&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 03 Maio 2016.

AMBROSE, Gavin; HARRIS, Paul. **Fundamentos do Design Criativo**. Porto Alegre: Bookman, 2012.

ANDRÉ, Ana Isabel Neves Ferreira. **Sazonalidade e Alimentação: Influência da Sazonalidade nos Hábitos Alimentares**. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto, Porto, 2013.

BAXTER, Mike. **Projeto de produto: guia prático para o design de novos produtos**. São Paulo: Blücher, 1998.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BRINGHURST, Robert. **Elementos do Estilo Tipográfico 2.0**. São Paulo: Cosac Naify, 2016.

CASTRO, Luciano Patrício Souza de; SOUSA, Richard Perassi Luiz de. A Tipografia como Base do Projeto Gráfico-Editorial. In **Graphica '13**. Florianópolis: UFSC, 2013.

CAMPOS, Arnaldo de; LESSA, Michele. **Alimentação saudável: o novo desafio do país que superou a subalimentação**. Época. 2014. Disponível em: <<http://epoca.globo.com/vida/noticia/2014/12/balimentacao-saudavelb-o-novo-desafio-do-pais-que-superou-subalimentacao.html>> Acesso em 01 Maio 2016.

DELGADO, Jocelyn; JOHNSMEYER, Brad; BALANOVSKIY, Stan. *Millennials* consomem cada vez mais vídeos de culinária no Youtube. **ThinkwithGoogle**. Pesquisa/Relatório. 2014. Disponível em: <[http://think.storage.googleapis.com/intl/ALL\\_br/docs/millennials-eat-up-youtube-food-videos\\_articles.pdf](http://think.storage.googleapis.com/intl/ALL_br/docs/millennials-eat-up-youtube-food-videos_articles.pdf)> Acesso em: 4 maio 2016.

FAWCETT-TANG, Roger; ROBERTS, Caroline. **O livro e o designer I: Embalagem, Navegação, Estrutura e Especificação**. São Paulo: Rosari, 2007.

FEBVRE, Lucien. **O aparecimento do livro**. São Paulo: Unesp, 1992.

FIESP – Federação das Indústrias do Estado de São Paulo; Governo de Estado de São Paulo. Secretária Estadual de Agricultura e Abastecimento. **Brasil Food Trends 2020**. São Paulo: 2010. Disponível em: <[http://www.brasilfoodtrends.com.br/brasil\\_food\\_trends/files/publication.pdf](http://www.brasilfoodtrends.com.br/brasil_food_trends/files/publication.pdf)>

FRANÇA, Fabiana Chagas Oliveira de; *et. al.* Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro. In: **Anais do Primeiro Seminário de Alimentação e Cultura na Bahia**. Centro de Estudos do Recôncavo. Universidade Estadual de Feira de Santana: Feira de Santana, 2012.

FRASCARA, Jorge. **Communication Design** – principles, methods and practice. New York: Allworth Press, 2004.

\_\_\_\_\_. **¿Qué És el Diseño de Información?**. Buenos Aires: Infinito, 2011.

FRUTIGER, Adrian. **Sinais e símbolos: desenho, projeto e significado**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

HALUCH, Aline. **Guia prático de design editorial: Criando livros completos**. Rio de Janeiro: 2AB Editora, 2013.

HENDEL, Richard. **O Design do Livro**. Cotia: Ateliê Editorial, 2006.

Johannesburg Declaration on Sustainable Development. **United Nations**. A/CONF.199/20. Johannesburg, September 2002. Disponível em: <<http://www.un-documents.net/jburgdec.htm>> Acesso em: 30 abr. 2016.

LIMA, Mary Vonni Meurer de; GONÇALVES, Berenice Santos. Matriz para seleção tipográfica: construção e aplicação, p. 92-102 . In: **Anais do 11º Congresso Brasileiro de Pesquisa e Desenvolvimento em Design** [= Blucher Design Proceedings, v. 1, n. 4]. São Paulo: Blucher, 2014.

LIMA, R. S. *et. al.* **Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade**. Demetra: Alimentação, Nutrição e Saúde, Rio de Janeiro, v. 10, n. 3, p.493-506, 2015.

LUPTON, Ellen. **Pensar com Tipos**. 2ª ed. São Paulo: Cosac Naify, 2013.

MACDIARMID, Jennie I. Seasonality and dietary requirements: will eating seasonal food contribute to health and environmental sustainability? **Proceedings of the Nutrition Society**, Aberdeen, v. 73, n.3, p.pp 368 - 375, ago, 2014.

MALTA, Cíntia. Observatório da Imprensa. 24 set. 2014. **Caderno TV em Questão**. Ed. 815.

MINTEL. **Global Food & Drink Trends 2016**. Parecer, 2016. Disponível em: <[http://www.mintel.com/mintel-food-drink?utm\\_source=download&utm\\_medium=pdf&utm\\_campaign=fd-trends](http://www.mintel.com/mintel-food-drink?utm_source=download&utm_medium=pdf&utm_campaign=fd-trends)>

MOLINA, Lígia. Uma pitada de cultura. **Revista França Brasil**, n. 297, jun. 2010. Disponível em: <<http://www.conteudoeditora.com.br/publicacoes/?ec=297&cs=8>>. Acesso em: 26 abr. 2016.

MONTANARI, Massimo. **Comida Como Cultura**. 2ª Edição. São Paulo: Senac, 2013.

MONTELEONE, Joana. Por uma História dos Livros de Receitas e Tratados de Cozinhas. **História da Alimentação: História, Cultura e Sociedade**. Disponível em: <<http://www.historiadaalimentacao.ufpr.br/artigos/artigo018.html>> Acesso em: 10 jun. 2016.

NETO, Leonardo. **O Brasil em destaque no Gourmand Cookbook Awards**. Publishnews. Notícias. 30 jan. 2015. Disponível em: <<http://www.publishnews.com.br/materias/2015/01/30/80487-o-brasil-em-destaque-no-gourmand-cookbook-awards>> Acesso em: 30 abr. 2016.

PARREIRA, Suzana. Alimentação, Comida e Design. In: **Design, Crise e Depois**. Lisboa: Universidade de Lisboa, Faculdade de Belas Artes, 2013, p. 116-121.

Portal IIID — International Institute for Information Design. Disponível em: <<http://www.iiid.net/home/definitions/>>. Acesso em 3 de junho de 2016.

POLLAN, Michel. **Em Defesa da Comida: Um Manifesto**. São Paulo: Intrínseca, 2008.

PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa. Alimentação e globalização: algumas reflexões. **Cienc. Cult.**, São Paulo, v. 62, n. 4, Oct. 2010. Disponível em: <[http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0009-67252010000400014&lng=en&nrm=iso](http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400014&lng=en&nrm=iso)>.

RIBEIRO, Milton. **Planejamento Visual Gráfico**. Brasília: Gráfico Editora, 2007.

ROBINSON, John. Squaring the circle? Some thoughts on the idea of sustainable development. **Ecological Economics**, 48, 2004, pp.369–384.

RODRIGUES, Maria Fernanda. **Sem Medo da Concorrência ou do Cenário, Novas Editoras se Lançam no Mercado**. Cultura. Estadão. São Paulo, 2013. Disponível em: <<http://cultura.estadao.com.br/noticias/geral,sem-medo-da-concorrenca-ou-do-cenario-novas-editoras-se-lancam-no-mercado,1040051>>. Acesso em: 12 jun. 2016.

SAMARA, Timothy. **Guia de Design Editorial**: Manual prático para o design de publicações. Porto Alegre: Bookman, 2011.

SITWELL, William. **A history of cookbooks**. We love this book, Londres, 2012. Disponível em: <<http://www.welovethisbook.com/features/history-cookbooks>>. Acesso em: 10 jun. 2016.

SNEL – Sindicato Nacional dos Editores de Livros. **Levantamento Mensal, 2016**. Disponível: <<http://www.snel.org.br/wp-content/themes/snel/docs/paineldasvendasdelivrosnobrasil.pdf>>. Acesso em 22 de Maio de 2016.

TOBLER C. et. al. Eating green. Consumers' willingness to adopt ecological food consumption behaviors. **Appetite**, Nova York, v. 57, n. 3, p. 674–682, dez. 2011.

TREFZER, Rudolf. **Clássicos da literatura culinária**: os mais importantes livros da gastronomia. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2009.

VIANNA, Maurício. *et al.* **Design Thinking**: inovação em negócios. Rio de Janeiro: MJV Press, 2012.

## APÊNDICE A – Questionário Quantitativo

### Idade

236 de 236 pessoas responderam esta pergunta

1	De 20 a 24 anos	119 / 50%
2	De 25 a 29 anos	48 / 20%
3	De 35 a 39 anos	12 / 5%
4	De 30 a 34 anos	11 / 5%
5	De 50 a 55 anos	11 / 5%
6	19 anos ou menos	10 / 4%
7	De 40 a 44 anos	10 / 4%
8	Mais de 55 anos	8 / 3%
9	De 45 a 49 anos	7 / 3%
A	Mostrar menos	

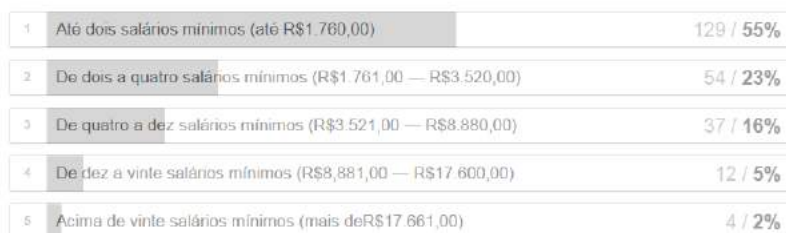
### Qual o seu nível de escolaridade?

236 de 236 pessoas responderam esta pergunta

1	Ensino Superior incompleto (ou cursando)	141 / 60%
2	Ensino Superior completo	47 / 20%
3	Pós-Graduação	22 / 9%
4	Ensino Médio completo	13 / 6%
5	Ensino Fundamental	7 / 3%
6	Ensino Médio incompleto	6 / 3%

### Qual a sua faixa de renda mensal?

236 de 236 pessoas responderam esta pergunta



### O quanto você se preocupa com a sua alimentação?

236 de 236 pessoas responderam esta pergunta

Média: 3.57



► Ocultar detalhes



### Com quais fatores você se preocupa na escolha de um alimento?

236 de 236 pessoas responderam esta pergunta

1	Financeiros (custo)	185 / 70%
2	Propriedades nutricionais	162 / 69%
3	Qualidade do produto	153 / 65%
4	Características sensoriais (cheiro, cor, sabor, textura)	138 / 58%
5	Facilidade/praticidade	126 / 53%
6	Fatores sociais (orgânicos, sustentáveis, etc.)	108 / 46%
7	Fatores culturais	23 / 10%
8	Influência da mídia	6 / 3%
9	Outro	4 / 2%
^	Mostrar menos	

### Você tem algum tipo de restrição alimentar em sua dieta?

167 de 236 pessoas responderam esta pergunta

1	Calorias (para a perda de peso)	63 / 38%
2	Outro	41 / 25%
3	Lactose	35 / 21%
4	Carnes (ovolactovegetariano)	33 / 20%
5	Proteína de origem animal (vegano)	13 / 8%
6	Açúcar (diabético)	6 / 4%
7	Glúten	6 / 4%
^	Mostrar menos	

O quão **relevante** você considera a alimentação para uma boa qualidade de vida.

236 de 236 pessoas responderam esta pergunta

Média: 4.71



► Ocultar detalhes



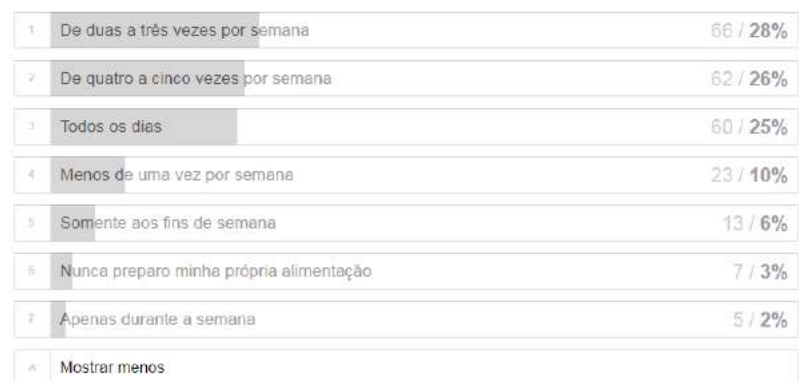
Quão importante você considera preparar os seus próprios alimentos?

236 de 236 pessoas responderam esta pergunta



Com que frequência você prepara sua própria alimentação?

236 de 236 pessoas responderam esta pergunta





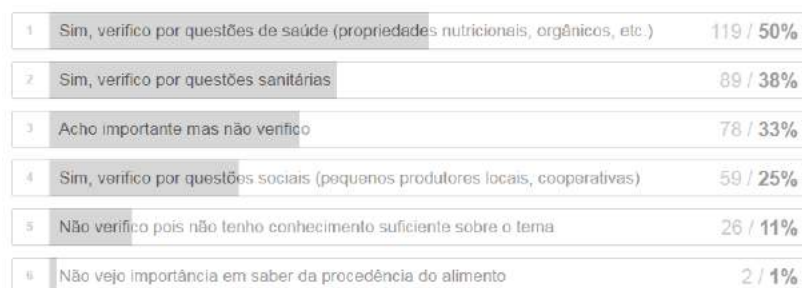
### Quais as maiores dificuldades que você encontra ao tentar preparar uma refeição saudável?

236 de 236 pessoas responderam esta pergunta



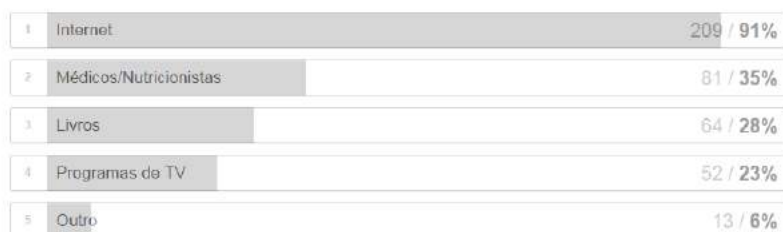
### Você verifica (ou se preocupa com) a procedência dos seus alimentos?

236 de 236 pessoas responderam esta pergunta



### Quais fontes você consulta ao buscar informações em relação à alimentação?

229 de 236 pessoas responderam esta pergunta



## O quão relacionadas estão alimentação e sustentabilidade?

236 de 236 pessoas responderam esta pergunta

Média: 4.33



► Ocultar detalhes

## **APÊNDICE B – Publicação Digital**

Nas páginas subsequentes pode-se conferir na íntegra a publicação em sua versão digital.



# COZINHA CONSCIENTE

ALIMENTAÇÃO SAZONAL, LOCAL E AO SEU ALCANCE

REGIÃO SUL







# COZINHA CONSCIENTE

ALIMENTAÇÃO SAZONAL, LOCAL E AO SEU ALCANCE

REGIÃO SUL



A COMIDA E AS ESTAÇÕES 09

COMO O LIVRO FUNCIONA 11

## PRIMAVERA 16

Coleslaw 18

Suflê de Espinafre 20

Bolo de Laranja Invertido 22

Sorvete de Pêssego e Nozes 24

## VERÃO 28

Salada de Frango e Abacate 30

Falafel de Beterraba 32

Repolho Grelhado 34

Smoothie Verde de Pêra 36

## OUTONO 40

Creme de Brócolis	42
Almôndegas de Pinhão	44
Bolinhos de Inhame e Peixe	46
Bolo de Cenoura com Especiarias	48

## INVERNO 52

Purê de Abóbora com Ricota	54
Nhoque de Mandioquinha	56
Crostata de Jabuticaba	58
Brownie de Banana	60

## ALIMENTOS DAS ESTAÇÕES 62

## ONDE ESTÁ? 65



# A COMIDA E AS ESTAÇÕES

Cada estação do ano oferece uma gama de diferentes produtos frescos. No entanto, a industrialização e urbanização da sociedade e os avanços da ciência trouxeram produtos disponíveis à nossa mesa o ano inteiro, se perdendo a noção de sazonalidade dos alimentos.

Com as alterações climáticas recorrentes, mudanças do paradigma econômico e das estruturas sociais acontecendo em todo o planeta, este é um ótimo momento para começar a experimentar e tentar novas receitas ou reformular antigas, incorporando mais frutas e vegetais sazonais. E as vantagens são impressionantes!

Em época de produção o alimento é mais fresco e tem um gosto melhor, mais doce e perfeitamente maduros. A maioria das pessoas ao redor do planeta experimenta laranjas suculentas de casca lisa ou belos abacaxis doces e crocantes mesmo no inverno. Porém, ao transportar

colheitas, os frutos e vegetais devem ser colhidos mais cedo e refrigerados artificialmente para que não estraguem durante o transporte. O problema é que essa refrigeração artificial reduzirá o sabor. Para esses alimentos chegarem ao seu destino, terão que ser aquecidos em estufa para amadurecer artificialmente, o que altera as características físicas, químicas e ainda reduz o valor nutricional do alimento.

Produtos comprados fora de época normalmente foram produzidos em locais que tem um clima diferente e armazenados por longos períodos de tempo para que seja possível oferecer às pessoas uma variedade de produtos durante todo o ano, fatores estes que elevam o preço.

Já durante as épocas de colheita há uma abundância de produtos. Como consequência o custo do alimento é menor. Quando o produto é de origem local, as despesas de viagem e de armazenamento não são necessárias reduzindo os custos de produção que não serão repassados ao consumidor.

Produtos frescos comprados na estação e consumidos perto dos períodos de colheita tem seu valor nutritivo mais elevado. Alguns antioxidantes tais como a vitamina C, ácido fólico e betacarotenos são quase eliminados totalmente quando os frutos e vegetais são armazenados por longos períodos de tempo.

Na estação e em seu local de origem as frutas e legumes são mais bonitos, com tem consistência mais firme e aspecto mais brilhantes. Comer produtos locais dá mais poder ao consumidor para monitorar de onde vêm os alimentos e como eles são cultivados. Grandes redes de supermercados e distribuidores podem comprar produtos fora da estação que foram gaseados ou irradiados (uma explosão de radiação para matar germes) e preservados em cera para estender sua vida útil, o que pode ser extremamente nocivo para o consumidor.

Comer de acordo com as estações reduz a demanda por produtos fora de época, apoiando a produção agrícola local, o que significa menos transporte, menos refrigeração, menos estufas, menos radiação sobre os alimentos e gerando uma série de impactos positivos.

Vale destacar que nem sempre é possível comer localmente e sazonalmente, mas é importante saber tomar as decisões corretas, entender que é possível, e escolher quando é melhor para você, para sua saúde e seu bolso.

A alimentação com base na sazonalidade dos produtos é um tema de discussão que vem crescendo ao redor do mundo. Com iniciativas já consolidadas em países como Reino Unido, Itália, Austrália, Canadá e Estados Unidos o tema recentemente chegou ao Brasil e aos poucos vem se popularizando no país.

# COMO O LIVRO FUNCIONA

Este não é só mais um livro de receitas comum. Pense nele como uma inspiração. Seu intuito é funcionar como um banco de informações sobre alimentação consciente através da sazonalidade dos produtos que você possa consultar sempre que sentir necessidade. Por isso ele está repleto de conteúdos, das mais diversas naturezas.

Para ajudar você a entender melhor sobre tudo o que esse livro engloba e lhe orientar sobre que tipo de informação (e onde) você vai encontrar preparamos a sessão a seguir, que é um pequeno manual de instruções. Então aproveite!

## ORGANIZAÇÃO DO CONTEÚDO

Ícones são representações gráficas simplificadas de ações, objetos, ou ainda conceitos abstratos. Nesse tipo de representação as formas são sintetizadas ao máximo, pois buscam uma comunicação simples, rápida e efetiva.

Neste livro, abaixo do título de cada receita você encontrará os ícones que indicam as informações básicas sobre a preparação:

**Quantidade de Porções:** a quantidade de uma porção é baseada em uma dieta de 2000 kcal.

**Grau de Dificuldade:** fácil, médio ou difícil, com base no tempo, quantidade de ingredientes e o número de passos na preparação.

**Tempo de Preparo:** indica o tempo gasto na preparação.

**Receita sem Glúten:** apropriada para portadores da doença celíaca.

**Receita sem Lactose:** apropriada para pessoas com intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite.

**Receita Vegetariana:** sem carne.

**Receita Vegana:** sem nenhum ingrediente de origem animal.



QUANTIDADE  
DE PORÇÕES



GRAU DE  
DIFICULDADE



TEMPO DE  
PREPARO



RECEITA  
SEM GLÚTEN



RECEITA SEM  
LEITE E DERIVADOS



RECEITA  
VEGETARIANA



RECEITA  
VEGANA

Além das informações sobre as receitas, ícones também foram usados para representar as frutas, verduras e legumes das estações.

Cada sessão do livro corresponde a uma das estações do ano – Primavera, Verão, Outono e Inverno. Na primeira página de cada capítulo você pode encontrar um diagrama que apresenta os principais alimentos daquela estação.

Cada receita indica o alimento da estação que é a base da preparação e também traz informações sobre a importância do seu consumo no dia-a-dia.

Na página 62 você encontra um infográfico, em forma de pôster destacável, com a sazonalidade dos alimentos durante o ano inteiro explicada detalhadamente.

## QUESTÕES TERRITORIAIS

É impossível falar sobre a sazonalidade dos alimentos desconsiderando as questões territoriais.



Num país com dimensões continentais como o Brasil é difícil falar sobre essa questão de forma abrangente, englobando todo o território, visto não somente as diferenças culturais mas também geográficas, as diferenças climáticas são grandes e a biodiversidade de cada região difere de outras, fazendo com que o que se aplica em termos de produção agrícola ao norte seja diferente do sul. Por isso optou-se por desenvolver essa coleção com cinco volumes, cada um abordando uma região do país, para melhor explorar o tema e manter-se fiel ao seu propósito.

Assim, este volume de **Cozinha Consciente** aborda a região sul, suas características sociais, culturais, geográficas, seus parâmetros alimentares e sua produção agrícola. Todos os produtos aqui apresentados são cultivados – e também apreciados – na região e as receitas dadas exploram o potencial dos produtos locais em suas respectivas estações.

## PRODUÇÃO LOCAL

Comprar de produtores locais tem um forte cunho social, incentivando importantes conexões pessoais dentro da comunidade. Pode-se aprender muito sobre a região local procurando por fornecedores de alimentos locais. Conversar com um agricultor local sobre sua variedade particular de verduras, aprender com outro sobre uma nova maneira de proteger os tomates, etc. As histórias que vêm dessas interações tornam as vidas das pessoas muito mais felizes, mais saudáveis e mais bonitas.



Eliminando os intermediários e comprando de produtores locais a movimentação econômica da região é maior e o dinheiro permanecerá na região por muito mais tempo, indo das mãos do consumidor, para o agricultor, para o comércio local, etc. Apoiar a economia local é tão positivo para as pessoas quanto para o desenvolvimento econômico e social da região.

Para lhe ajudar a encontrar os produtores de alimentos perto de você criamos um banco de dados, que é constantemente atualizado, com centenas de pequenos produtores de alimentos da região que pode ser acessado através do *QR Code* ao lado.









ABACAXI



ABOBRINHA



ALHO-PORÓ



ACEROLA



BANANA BRANCA



BRÓCOLIS



CASTANHAS



CENOURA



ESPINAFRE



FIGO



INHAME



JABUTICABA



LARANJA-LIMA



MAMÃO



MANGA



MARACUJÁ



MELANCIA



MELÃO



NABO



NOZES



PEPINO



PÊSSEGO



PIMENTÃO AMARELO



REPOLHO ROXO



VAGEM

de 22 de setembro a 21 de dezembro

# PRIMAVERA

Conhecida como a estação das flores, a primavera também é famosa por ser época da safra de grande variedade de frutas, legumes e verduras, sendo perfeita para enriquecer a dieta com aromas, sabores e nutrientes variados, principalmente os ricos em vitaminas, antioxidantes e minerais. Como o tempo vai ficando mais quente, o ideal é priorizar alimentos frescos, da safra e inserir saladas compostas, que podem até mesmo valer por uma refeição se contemplarem todos os grupos alimentares.





O repolho roxo é rico em antioxidantes. A rica coloração é a prova de quão poderosos esses vegetais são para sua saúde geral. Os indóis presentes foram conectados a redução do câncer de mama em mulheres em uma série de estudos. A Vitamina A também tem sido ligado com a redução de chances do câncer de pulmão, além de ajudar manter a visão saudável e a retardar o envelhecimento precoce.



# COLESLAW



## INGREDIENTES

*½ repolho roxo*

*3 cenouras médias*

*½ xícara (de chá) de salsinha*

*½ cebola roxa*

*1 talo de salsão*

*½ xícara (de chá) de maionese*

*2 colheres (de sopa) de vinagre de maçã*

*2 colheres de sopa de mostarda Dijon*

*1 colher de açúcar*

*sal e pimenta do reino a gosto*

## MODO DE PREPARO

- 1** Pique cuidadosamente em fatias finas o repolho, as cebolas, a salsinha e o talo de salsão e junte-os em uma vasilha grande.
- 2** Rale as cenouras em tiras finas e junte-as aos outros vegetais picados.
- 3** Em outra vasilha junte a maionese, o vinagre de maçã, a mostarda, o açúcar, o sal e a pimenta e misture bem. Verifique a acidez e ajuste o sal e a pimenta, se necessário.
- 4** Despeje a mistura aos poucos sobre os vegetais picados misturando delicadamente, a consistência do coleslaw deve ser cremosa.
- 5** Deixe descansar por cerca de dez minutos para que o repolho amacie e os vegetais absorvam os temperos. Sirva em seguida.





Rico em ferro, cálcio, vitaminas A, C e K bem como fibras, ferro, magnésio e folato, o espinafre colabora para coagulação sanguínea, formação dos ossos e dentes, conservação da visão e da pele, além de ajudar a produzir e formar novas células saudáveis, tornando-se especialmente importante para as gestantes.



# SUFLE DE ESPINAFRE



4 PORÇÕES



MÉDIO



1H30MIN



VEGETARIANO

## INGREDIENTES

*150g de espinafre fatiado congelado*

*1 ½ xícaras (de chá) de leite*

*2 colheres (de sopa) de manteiga*

*2 colheres (de sopa) de farinha de trigo*

*½ xícara (de chá) de queijo ralado fino*

*1 colher (de sopa) de farinha de rosca*

*5 claras de ovo*

*3 gemas de ovo*

*sal e pimenta do reino a gosto*

*noz-moscada ralada na hora a gosto*

*manteiga para untar*

## MODO DE PREPARO

- 1 Leve uma panela média com a manteiga ao fogo baixo. Quando derreter, junte a farinha de trigo e mexa bem por 2 minutos, até ficar levemente dourada.
- 2 Adicione o leite de uma só vez e mexa vigorosamente com um batedor de arame para não empelotar. Quando a mistura de farinha dissolver, aumente o fogo para médio. Tempere com noz-moscada e cozinhe, sem parar de mexer, até engrossar (cerca de 10 minutos).
- 3 Acrescente o espinafre congelado e mexa para que os cubos derretam e o creme fique uniforme. Tempere com sal a gosto. Cozinhe em fogo médio, sem parar de mexer, por mais 10 minutos. Desligue e deixe esfriar.
- 4 Preaqueça o forno 180°C (temperatura média). Unte com manteiga uma fôrma para de cerca de 20 cm de diâmetro. Faça uma mistura de 1 colher (de sopa) do queijo ralado com a farinha de rosca e polvilhe por todos os buracinhos da fôrma.
- 5 Transfira o creme para uma tigela grande. Junte as gemas, o restante do queijo ralado e misture bem com uma espátula.
- 6 Na batedeira, bata as claras até o ponto neve.
- 7 Junte metade das claras batidas ao creme de espinafre e misture bem com a espátula. O restante das claras, misture fazendo movimentos circulares, de baixo pra cima, delicadamente, para não perder todo o ar incorporado.
- 8 Transfira a massa para a fôrma e asse a 180°C por cerca de 30 minutos. Sirva a seguir.





A laranja é repleta de vitamina C, que protege as células, neutralizando os radicais livres, ajudando a evitar doenças crônicas, como o câncer e doenças cardíacas. Sua cor indica que ela contém betacaroteno, um poderoso antioxidante que ajuda a manter a pele saudável e também atua no combate aos radicais livres. Além disso a laranja é composta de fibra solúvel, que a torna muito útil na redução do colesterol.



# BOLO DE LARANJA INVERTIDO



## INGREDIENTES

*1 tablete (200g) de manteiga*

*1 xícara (de chá) de açúcar mascavo*

*½ xícara (de chá) de açúcar refinado*

*2 ovos*

*2 xícaras (de chá) de farinha de trigo*

*1 colher (de sopa) de fermento em pó*

*1 colher de sopa de alecrim seco*

*raspas de 3 laranjas-lima*

### **Para o Xarope de Laranja**

*1 ½ xícara (de chá) de açúcar refinado*

*½ xícara (de chá) de água*

*3 laranjas-lima*

## MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno 180 a °C (temperatura média). Cubra o fundo de uma fôrma redonda média (cerca de 20cm de diâmetro) com papel manteiga.
- 2 Corte as laranjas em fatias de cerca de 0,5cm cada. Em uma panela grande adicione o açúcar refinado e a água para o xarope e cozinhe em fogo baixo. Misture constantemente até que o açúcar tenha se dissolvido, em seguida adicione as fatias de laranja. Certifique-se de que todas fiquem cobertas pela mistura. Deixe cozinhar em fogo baixo por 15 minutos.
- 3 Com as laranjas cozidas e já macias use uma pinça para retirá-las da panela e dispô-las gentilmente cobrindo o fundo da fôrma.
- 4 Na batedeira, bata a manteiga e o açúcar em velocidade alta até obter uma mistura homogênea. Adicione os ovos um a um misturando gentilmente.
- 5 Misture a farinha de trigo, o fermento em pó e o alecrim seco. Adicione aos poucos à mistura, misturando sempre delicadamente para incorporar à massa.
- 6 Por fim, adicione as rasas de laranja e misture delicadamente uma última vez.
- 7 Despeje a mistura delicadamente na fôrma sobre as laranjas. Asse a 180 °C por cerca de 40 minutos, ou até espetar um palito no meio da massa e ele sair limpo.
- 8 Retire do forno e espere esfriar por cerca de 15 minutos. Vire-o de cabeça para baixo em um prato e remova o papel manteiga. Sirva em seguida.



O pêssego é uma ótima maneira de limpar as toxinas do cólon, rins, estômago e fígado. Com alto teor de fibras, ao consumir uma quantidade considerável de da fruta o corpo elimina resíduos tóxicos em excesso do desses órgãos, também ajudando a proteger contra o câncer de cólon. Além disso, o pêssego também é rico em potássio, ajudando na redução das doenças relacionadas com rins e reduzindo as chances de desenvolvimento de úlceras.



# SORVETE DE PÊSSEGO E NOZES



4 PORÇÕES



FÁCIL



15 MIN



SEM GLÚTEN



VEGANO

## INGREDIENTES

*4 bananas brancas congeladas*

*2 pêssegos grandes*

*1 xícara (de chá) de leite de coco natural*

*½ xícara (de chá) de nozes picadas*

*1 colher (de sopa) de azeite de oliva*

## MODO DE PREPARO

- 1 Corte os pêssegos ao meio e descarte os caroços. Pincele o azeite de oliva sobre eles.
- 2 Em uma frigideira pequena leve os pêssegos banhados no azeite ao fogo médio por 5 minutos. Desligue e deixe esfriar.
- 3 No liquidificador junte o leite de coco, os pêssegos e as bananas e bata bem até obter uma textura cremosa.
- 4 Transfira a mistura para uma tigela, adicione as nozes picadas e misture bem.
- 5 Leve ao freezer por 30 minutos. Sirva em seguida.









de 21 de dezembro a 20 de março

# VERÃO

Para curtir o verão e tudo de bom que essa estação maravilhosa lhe oferece é preciso ter uma alimentação leve, saudável, se hidratar e ficar atento com os perigos de contaminação.

Frutas, verduras e legumes ricos em fibras devem ser o foco, pois auxiliam a digestão, que durante o calor é um processo mais desgastante para o nosso corpo.

Devido ao calor intenso e umidade, a proliferação bacteriana é maior, o que deve aumentar também os cuidados com os alimentos.





Os benefícios do abacate para a saúde incluem ajudar a hidratar a pele e os cabelos e melhorar a circulação sanguínea por conter gorduras saudáveis como o ômega 3, que atua como antioxidante e melhora o controle do colesterol. Também se o consumo da fruta antes da prática de exercícios físicos intensos, por ser rico em antioxidantes.



# SALADA DE FRANGO E ABAÇATE



## INGREDIENTES

*2 filés de peito de frango (cerca de 400g)*

*2 fatias grossas de bacon (cerca de 100g)*

*1 abacate grande*

*1 xícara (de chá) de tomates cereja*

*1 maço de agrião*

*2 folhas de couve*

*1 colher (de sopa) de azeite de oliva*

*3 colheres (de sopa) de alecrim fresco*

*2 colheres (de sopa) de mostarda Dijon*

*¼ de xícara (de chá) de azeite de oliva*

*¼ de xícara (de chá) de vinagre de vinho*

*sal e pimenta a gosto*

## MODO DE PREPARO

- 1 Pique o bacon em cubos.
- 2 Leve ao fogo uma frigideira antiaderente e frite o bacon até que adquira uma aparência crocante e libere parte da gordura. Retire da frigideira e coloque-o sobre papel absorvente para secar a gordura. Reserve.
- 3 Tempere os peitos de frango com sal e pimenta a gosto. Cubra-os com uma parte alecrim. Na mesma frigideira ainda quente grelhe o frango por cerca de 5 minutos de cada lado, ou até que fique dourado. Retire da frigideira e deixe esfriar.
- 4 Corte os tomates cereja ao meio, tire a casca e a semente do abacate e corte-o em cubos, pique a alface e a couve em tiras finas.
- 5 Corte o frango em tiras, junte o bacon e o resto da salada e misture delicadamente.
- 6 Em uma vasilha pequena misture bem a mostarda, o azeite de oliva e o vinagre de vinho tinto. Junte o restante do alecrim. Tempere com sal e pimenta a gosto e despeje delicadamente sobre a salada. Sirva em seguida.





A beterraba fortalece o sistema imune é rica em zinco que ativa um hormônio que aumenta a produção de células de defesa do organismo. Por conter grandes quantidades de ferro e vitaminas do complexo B, ajuda a proteger o sistema nervoso, e também é uma poderosa agente no tratamento de anemia.



# FALAFEL DE BETERRABA



## INGREDIENTES

*4 beterrabas*

*400g de grão-de-bico hidratado*

*2 cebolas*

*2 dentes de alho*

*1 xícara (de chá) de farinha de rosca*

*1 colher (de sopa) de azeite de oliva*

*1 colher (de sopa) de pasta de tahine*

*2 colheres (de chá) de cominho*

*sal e pimenta a gosto*

*óleo vegetal para assar*

## MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média).
- 2 Em uma frigideira média aqueça o azeite de oliva. Doure as cebolas e o alho. Adicione o cominho e cozinhe por mais um minuto. Reserve.
- 3 Descasque e rale as beterrabas.
- 4 Em um processador de alimentos junte o grão-de-bico, as cebolas e o alho dourado, a farinha de rosca, metade das beterrabas e a pasta de tahine. Bata bem até obter uma pasta homogênea. Junte o resto da beterraba ralada e misture bem. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- 5 Com as mãos umedecidas pegue a massa e faça bolinhas. Distribua-as em uma fôrma untada com azeite. Pincele as bolinhas com óleo vegetal.
- 6 Asse a 180 °C por cerca de 20 minutos, ou até ficarem dourados, lembrando de virar os bolinhos na metade do tempo. Retire do forno e sirva em seguida.





O repolho é uma ótima fonte de fibras, que tem sido associada com os níveis de colesterol. Quando é consumido, funciona com os ácidos biliares no processo digestivo para remover o colesterol do sangue. Contém altos níveis de sinigrina, um glicosinolato que foi encontrado em estudos para ajudar na prevenção do câncer de próstata, câncer de cólon e câncer de bexiga.



# REPOLHO GRELHADO



4 PORÇÕES



FÁCIL



45 MIN



SEM GLÚTEN VEGETARIANO



## INGREDIENTES

*1 repolho médio*

*4 colheres (de sopa) de azeite de oliva*

*3 colheres (de sopa) de vinagre balsâmico*

*3 colheres (de chá) de mel*

*1 ramo de tomilho fresco*

*1 colher (de sopa) de sal grosso*

*pimenta a gosto*

## MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 200°C (temperatura média-alta).
- 2 Numa vasilha junte o azeite de oliva, o vinagre balsâmico e o mel e misture bem.
- 3 Fatie o repolho em tiras grossas de mais ou menos 2,5cm de espessura e disponha-os sobre fôrma untada.
- 4 Pincele as fatias de repolho com a mistura de azeite, vinagre e mel. Tempere com pimenta, tomilho e o sal grosso.
- 5 Leve ao forno por cerca de 30 minutos ou até que as bordas das fatias de repolho estejam bem douradas.



A pêra é rica em potássio, que tem efeitos vasodilatadores ajudando a regular a pressão arterial e reduzindo a probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares. Além disso, seu aspecto fibroso desempenha um papel muito importante na digestão humana. Apenas uma pêra pode proporcionar 18% do teor diário recomendado de fibras. Além disso, as fibras estimulam a secreção de sucos gástricos e digestivos tornando o processo digestório mais suave.



# SMOOTHIE VERDE DE PÊRA



## INGREDIENTES

- 1 coco fresco*
- 2 pêras grande*
- 1 banana pequena congelada sem casca*
- 2 folhas de couve*
- 1 colher (de chá) de extrato de baunilha*
- 4 pedras de gelo*

## MODO DE PREPARO

- 1 Pré aqueça o forno a 200°C (temperatura média-alta)
- 2 Abra o coco, retire a água e reserve.
- 3 Leve o coco ao forno por cerca de 10 minutos para facilitar a retirada da polpa.
- 4 Retire a polpa do coco. Em uma panela em fogo médio junte a polpa e a água do coco. Cozinhe até ferver. Desligue e deixe esfriar.
- 5 Bata tudo no liquidificador por cerca de 3 minutos.
- 6 Coe o líquido em uma peneira bem fina ou pano de prato limpo para separar as fibras do coco do leite.
- 7 Bata 2 xícaras do leite de coco natural com todos os outros ingredientes no liquidificador em velocidade baixa e por pouco tempo, até todos os ingredientes se misturarem. Sirva em seguida.









ABACATE



ABÓBORA



AGRIÃO



AIPIM



ALHO-PORÓ



BATATA



BATATA-DOCE



BERINJELA



BRÓCOLIS



CENOURA



GENGIBRE



GOIABA



INHAME



LARANJA-LIMA



LIMÃO



MAÇÃ



MARACUJÁ



MANDIOQUINHA



MILHO-VERDE



PÊRA



PINHÃO



QUIABO



REPOLHO



RÚCULA



TANGERINA

de 20 de março a 21 de junho

# OUTONO

Com a chegada do outono, a mudança do clima representa uma nova “safra” para diversas verduras, legumes e frutas, sumidas em outras estações. Nenhuma época do ano é mais propícia para uma boa safra como o Outono. Por causa da temperatura mais amena, as folhas e frutas, que já estão bem maduras, começam a cair no chão naturalmente. Por isso também é conhecida como a “estação das frutas”, devido à grande variedade de iguarias encontradas no período.





O brócolis é uma rica fonte de vitamina C, fibras alimentares, betacaroteno e proteínas. Além disso é rico em vários minerais como o Magnésio, Cálcio, Ferro e Zinco que auxiliam a manter a pele e a visão e o sistema imunológico saudáveis. O brócolis é um alimento de baixíssima quantidade de calorias, fornecendo aproximadamente 35 kcal em uma porção de 100 gramas.



# CREME DE BRÓCOLIS



## INGREDIENTES

*1 cabeça de brócolis*

*1 cenoura pequena*

*1 talo de salsão*

*1 cebola*

*2 dentes de alho*

*3 colheres (de sopa) de farinha de trigo*

*1 xícara de caldo de legumes natural*

*1 copo de leite de coco natural sem açúcar*

*2 colheres (de sopa) de azeite de oliva*

*sal e pimenta a gosto*

## MODO DE PREPARO

- 1 Desmonte a cabeça de brócolis picando os talos e separando as “flores”, lave em água corrente e deixe escorrer. Descasque e rale a cenoura. Pique a cebola, o alho e o talo de salsão.
- 2 Leve ao fogo médio uma panela com o azeite de oliva. Frite a cebola e o alho até dourar. Adicione o brócolis, a cenoura e o salsão. Tempere com sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos até amaciar, mexendo de vez enquanto.
- 3 Adicione a farinha de trigo à panela mexendo bem. Em seguida adicione o caldo de legumes natural sempre mexendo bem. A sopa deve engrossar instantaneamente.
- 4 Adicione o leite de coco e cozinhe em fogo baixo de 10 a 15 minutos. Acerte o sal e pimenta. Sirva em seguida.



Além de uma boa circulação, pinhões também contribuem para um coração saudável. Eles são uma grande fonte de gorduras monoinsaturadas, que têm sido associados com níveis mais baixos de colesterol e um menor risco de ataque cardíaco. Eles são também ricos em vitamina E e K, Cobre, Ferro e Manganês, nutrientes que ajudam o sistema cardiovascular.



# ALMÔNDEGAS DE PINHÃO



## INGREDIENTES

*200g de carne suína moída*

*200g de carne bovina de vaca*

*50g de bacon*

*2 xícaras (de chá) de pinhão cozido moído*

*2 xícaras (de chá) de molho de tomate natural*

*½ xícara (de chá) de manjeriço fresco*

*½ xícara (de chá) de azeite de oliva*

*sal e pimenta a gosto*

## MODO DE PREPARO

- 1 Leve uma panela ao fogo e aqueça o molho de tomate natural até ferver. Acrescente o manjeriço e deixe cozinhar por mais 3 minutos.
- 2 Pré-aqueça o forno a 150°C (temperatura média-baixa).  
Pique o bacon em pedaços bem pequenos.
- 3 Em uma tigela grande, acrescente as carnes, o bacon picado e o pinhão moído. Misture bem os ingredientes. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- 4 Unte uma assadeira grande com azeite.
- 5 Com as mãos untadas comece a fazer mini almôndegas do tamanho de um grão-de-bico, coloque as bolinhas na assadeira untada.
- 6 Depois de todas as bolinhas prontas na assadeira leve ao forno e asse a 150°C por 10 min. Ou até ficarem levemente douradas. Depois de assadas, junte ao molho e sirva com uma massa de sua preferência.





Os carboidratos complexos do inhame são liberados e absorvidos pela corrente sanguínea a uma taxa gradual. Isso evita que os níveis de açúcar no sangue seja muito alto, e muito rapidamente é mergulhando para baixo. Eles também são uma boa fonte de manganês, que ajuda no metabolismo de hidratos de carbono e é um co-fator de uma série de enzimas importantes na produção de energia.



# BOLINHOS DE INHAME E PEIXE



4 PORÇÕES



FÁCIL



1H 30MIN



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE

## INGREDIENTES

*300g de peixe branco*

*6 inhames grande*

*½ xícara (de chá) de folhas de agrião*

*1 cebola*

*2 dentes de alho*

*2 colheres (de sopa) de salsinha picada*

*3 colheres (de sopa) de azeite*

*½ limão espremido*

*sal e pimenta a gosto*

## MODO DE PREPARO

- 1 Lave bem os inhames. Leve uma panela grande ao fogo com água, quando ferver, coloque os inhames (com casca) e uma pitada de sal. Deixe cozinhar por cerca de 40 minutos.
- 2 Escorra a água e deixe os inhames amornar para tirar a casca. Em uma tigela amasse-os com um garfo e reserve.
- 3 Preaqueça o forno 180 °C (temperatura média).
- 4 Pique em cubos pequenos o peixe, a cebola e o alho. Pique bem fininho o agrião.
- 5 Leve ao fogo uma frigideira média, com uma colher de azeite. Acrescente a cebola e o alho e frite até dourar. Acrescente o agrião e o peixe. Frite por mais dois minutos. Tempere com sal e pimenta a gosto e deixe amornar.
- 6 Junte o refogado ao inhame amassado e misture bem até obter uma textura homogênea.
- 7 Com as mãos, faça os bolinhos e disponha-os em uma assadeira untada com azeite.
- 8 Leve ao forno a 180°C por cerca de 20 minutos ou até dourar.



Especialistas em saúde considerem a cenoura como um dos alimentos fundamentais para a saúde. As cenouras são carregadas com nutrientes, incluindo vitaminas A, C, K e B8, juntamente com o ácido pantotênico, ácido fólico, potássio, ferro, cobre e manganês. A maioria dos benefícios de saúde de cenouras pode ser atribuída ao seu alto teor de betacaroteno e fibras.





# BOLO DE CENOURA COM ESPECIARIAS



## INGREDIENTES

*2 cenouras grandes*

*1 xícara (de chá) de farinha de trigo*

*3 ovos*

*1 xícara (de chá) de açúcar mascavo*

*½ xícara (de chá) de óleo vegetal*

*1 ½ colher (de chá) de fermento em pó*

*½ colher (de chá) de canela em pó*

*1 colher (de chá) de raspas de gengibre*

*1 colher (de chá) de raspas de laranja*

*6 cravos-da-índia*

*noz-moscada ralada na hora a gosto*

### **Para a cobertura**

*150g de cream cheese*

*2 colheres (de sopa) de manteiga em temperatura ambiente*

*½ xícara (de chá) de açúcar de confeiteiro*

*1 colher (de chá) de extrato de baunilha*

## MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Unte com manteiga e polvilhe com farinha de trigo uma fôrma para bolo com furo no meio.
- 2 Lave, descasque e rale a cenoura na parte grossa do ralador.
- 3 Em uma tigela, peneire a farinha de trigo e o fermento em pó. Junte a noz-moscada, a canela, as raspas de gengibre, e os cravos. Misture bem.
- 4 Adicione os ovos um a um. Adicione o açúcar mascavo e misture bem até formar bolhas. Junte o óleo e mexa bem para misturar.
- 5 Acrescente a cenoura e as raspas de laranja e misture bem. Adicione aos poucos a mistura de ingredientes secos, mexendo delicadamente para incorporar.
- 6 Transfira a massa para a fôrma untada. Leve ao forno preaquecido e deixe assar por cerca de 50 minutos ou até espetar um palito no meio do bolo e ele sair limpo.
- 7 Assim que estiver assado, retire o bolo do forno e deixe esfriar por pelo menos 15 minutos antes de desenformar.

### **Cobertura**

- 8 Na batedeira, misture o *cream cheese* e a manteiga. Bata por cerca de 3 minutos em velocidade média, até formar um creme liso. Adicione gotas do extrato de baunilha e bata apenas para misturar.
- 9 Sem parar de bater, acrescente o açúcar aos poucos. Bata por mais 3 minutos até ficar bem cremoso. Transfira para uma tigela, cubra com filme e leve para a geladeira. Deixe gelar por pelo menos 30 minutos.
- 10 Assim que o bolo esfriar, cubra com a cobertura e sirva a seguir.







ACELGA



ABÓBORA



ABOBRINHA



AGRIÃO



AIPIM



BANANA PRATA



BETERRABA



BERINJELA



CARAMBOLA



CENOURA



COUVE



COUVE-FLOR



ESPINAFRE



GENGIBRE



INHAME



JABUTICABA



LARANJA-LIMA



MAÇÃ



MANDIOQUINHA



MORANGO



PIMENTÃO VERMELHO



PINHÃO



RÚCULA



TANGERINA



UVA

de 21 de junho a 22 de setembro

# INVERNO

Junto à estação mais fria do ano chega uma fartura de alimentos bem peculiares à época nos convida a incrementar pratos e elaborar novas opções às dietas cotidianas. Durante o inverno, por causa da temperatura baixa, alguns sistemas do nosso corpo ficam mais fragilizados, como, por exemplo, os rins, a bexiga, além dos ossos e dentes, e para fortalecê-los, o consumo dos alimentos típicos ricos em vitamina C e cálcio da estação irá a fazer um trabalho mais adaptado ao organismo.





A abóbora tem baixos índices glicêmicos e, assim, pode ser útil para pessoas que sofrem de diabetes. Abóboras embora doce são conhecidas para auxiliar na produção de insulina e curar os tecidos pancreáticos. Ômega-3 está presente em suas sementes e é muitíssimo recomendado para diabéticos. Além disso, são ricas em antioxidantes e vitaminas dos complexos A, B, C, E e K.



# CREME DE ABÓBORA COM RICOTA



## INGREDIENTES

*½ abóbora*

*1 xícara (de chá) de água*

*2 colheres (de sopa) de creme de ricota*

*1 colher (de sopa) de azeite*

*½ colher (de chá) de curry em pó*

*1 cebola*

*1 dente de alho*

*noz-moscada ralada a gosto*

*sal e pimenta a gosto*

*cebolinha fresca a gosto*

## MODO DE PREPARO

- 1 Descasque e pique a abóbora em cubos.
- 2 Cozinhe os cubos de abóbora no vapor, temperados com um pouco de sal e pimenta. Quando estiverem macios, desligue o fogo e passe a abóbora ainda quente por um espremedor de batatas ou processador de alimentos.
- 3 Lave e seque bem a cebolinha. Pique fino. Pique o alho e a cebola.
- 4 Leve uma panela ao fogo médio com o azeite. Frite a cebola e o alho até dourar.
- 5 Junte a abóbora espremida, o curry e a água aos poucos, aguarde ferver sempre mexendo. tempere com noz-moscada e, se necessário, sal.
- 6 Acrescente o creme de ricota, salpique com a cebolinha picada e sirva a seguir.



A mandioquinha é uma ótima fonte de energia. Os carboidratos contidos neste alimento vêm de um amido de granulação pequena, o que significa que ele tem fácil digestão pelo organismo. O cálcio é fundamental para a formação de ossos, cartilagens e dentes. Com a mesma importância, também há o fósforo e o magnésio presentes na mandioquinha, que, por isso, ajuda na prevenção de doenças como osteoporose e anemia.





# NHOQUE DE MANDIOQUINHA



4 PORÇÕES



MÉDIO



1 HORA



VEGETARIANO

## INGREDIENTES

*500g de mandioquinha*

*2 gemas*

*1 ½ xícara (de chá) de farinha de trigo*

*½ xícara (de chá) de manteiga*

*1 maço de sálvia*

*1 colher (de sopa) de sal*

## MODO DE PREPARO

- 1 Lave, descasque e corte cada mandioquinha. Cozinhe-as por cerca de 20 minutos ou até que estejam macias.
- 2 Transfira as mandioquinhas para uma peneira e deixe escorrer bem a água. Em uma tigela amasse as mandioquinhas ainda quentes e tempere com sal.
- 3 Acrescente ¼ de xícara de farinha de trigo para resfriar a mandioquinha. Adicione as gemas e amasse bem. Junte o restante da farinha aos poucos, até dar ponto.
- 4 Polvilhe a bancada com farinha de trigo. Retire uma porção de massa e, com as mãos, faça rolinhos de cerca de 1 cm de diâmetro. Corte os rolinhos a cada 2 cm. Repita o processo com toda a massa.
- 5 Leve uma panela grande com água ao fogo alto. Assim que a água ferver, adicione 1 colher (sopa) de sal.
- 6 Com uma escumadeira, mergulhe cerca de 10 nhoques por vez na água fervente. Deixe cozinhar até subirem à superfície. Retire os nhoques, escorrendo bem a água pela escumadeira e reserve-os. Cozinhe o restante dos nhoques e não despreze a água do cozimento – ela vai ser utilizada para o molho.
- 7 Leve uma frigideira grande ao fogo médio. Quando aquecer, junte ½ colher (de sopa) de manteiga e adicione cerca de 30 nhoques. Deixe por 1 minuto de cada lado para dourar por igual.
- 8 Diminua o fogo da frigideira e acrescente 4 colheres (sopa) de manteiga. Assim que derreter, junte as folhas de sálvia e deixe cozinhar por cerca de 1 minuto. Desligue o fogo e acrescente 1 concha da água do cozimento do nhoque. Faça movimentos circulares com a frigideira para misturar e formar um molho liso.

Regue os nhoques dourados com o molho e as folhas de sálvia. Sirva a seguir.



A banana pode ser eficiente na luta contra a depressão. Bananas contêm catecolaminas, dopamina, epinefrina e triptofano, que metaboliza o neurotransmissor serotonina (a molécula "feliz"). A dopamina e serotonina são neurotransmissores tanto, com a dopamina se envolver em movimento, inspirador e o prazer buscando comportamentos e serotonina sendo envolvidos em condições físicas, emocionais e psicológicas.



# BROWNIE DE BANANA



10 PORÇÕES



FÁCIL



1 HORA



SEM GLÚTEN



VEGETARIANO

## INGREDIENTES

*100g de manteiga*

*1 xícara (de chá) de açúcar mascavo*

*1 xícara (de chá)*

*1 ovo*

*1 colher (de chá) de extrato de baunilha*

*2 bananas grandes*

*1 pitada de sal*

### Para a cobertura

*2 colheres (de sopa) de manteiga*

*1 xícara (de chá) de açúcar mascavo*

*2 colheres (de sopa) de leite*

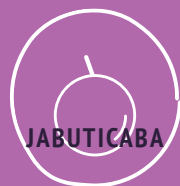
## MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média).  
Unte com manteiga uma fôrma de bolo retangular média.
- 2 Em uma panela pequena em fogo médio derreta a manteiga até que comece a dourar. Desligue o fogo e aguarde esfriar.
- 3 Na batedeira, junte a manteiga derretida e o açúcar e bata em velocidade média até formar um creme. Adicione o ovo e o extrato de baunilha e continue batendo até que tudo se misture.
- 4 Adicione a farinha de trigo e a pitada de sal e misture delicadamente até incorporar à massa.
- 5 Despeje sobre a fôrma. Leve ao forno a 180°C e asse por cerca de 30min.

### Cobertura

- 6 Em uma panela pequena em fogo médio derreta a manteiga.
- 7 Adicione o açúcar e o leite e misture bem até que o açúcar se dissolva.
- 8 Cozinhe até ferver. Retire do fogo e aguarde amornar por cerca de 5 minutos.
- 9 Despeje sobre o brownie. Aguarde esfriar, corte em cubos e sirva.





A jaboticaba é uma fruta ideal, sua polpa possui poucas calorias e carboidratos, e possui grandes quantidades de vitamina C e outras vitaminas como a vitamina E, e ácido fólico. Possui ainda minerais como potássio, cálcio, magnésio, ferro, fósforo, cobre, manganês e zinco. Um grande diferencial são as propriedades da sua casca, pois ela é rica em antocianidina, ou vitamina R, que dizem ser 50 vezes mais potente que a vitamina E e 20 vezes mais potente que a vitamina C.



# ROSTATA DE JABUTICABA



10 PORÇÕES



MÉDIO



2 HORAS



VEGETARIANO

## INGREDIENTES

### *Para o Recheio*

*500g de jabuticaba*

*2 ½ xícaras de açúcar mascavo*

*1 xícara de água*

### *Para a Massa*

*1 ovo*

*1 ½ xícara de farinha de trigo*

*½ xícara de manteiga*

*½ xícara de açúcar refinado*

*1 colher (de sopa) de raspas de limão*

## MODO DE PREPARO

- 1 Lave bem as jabuticabas.
- 2 Em uma panela grande, amasse as jabuticabas para que se rompam. Junte a água e leve ao fogo médio por 15 minutos.
- 3 Tire do fogo e passe essa mistura por uma peneira. Descarte as cascas e baços.
- 4 Leve de volta ao fogo o suco restante junto do açúcar e cozinhe até reduzir, cerca de 40 minutos.

### Massa

- 5 Pré-aqueça o forno a 180°C (temperatura média).
- 6 Em uma tigela despeje a farinha. No centro, cave um buraco e coloque nele a manteiga, o açúcar, o ovo e as raspas de limão.
- 7 Misture bem com as mãos até obter uma massa de consistência lisa. Deixe descansar por 30 minutos.
- 8 Com um rolo, abra  $\frac{3}{4}$  da massa sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo.
- 9 Ponha a massa em uma fôrma redonda média (cerca de 20 cm de diâmetro) firmando bem no fundo e nas laterais. Espalhe o recheio por cima.
- 10 Abra o restante da massa. Faça rolinhos e ajeite-os como uma grade sobre a torta.
- 11 Asse a 180°C por cerca de 30 minutos. Deixe esfriar e sirva.









# ONDE ESTÁ?

Como já foi dito no início, esse livro é para ser consultado sempre que houver dúvida sobre o tema. Porém, com a quantidade de informações que tem aqui, como encontrar exatamente o que você precisa?

É só recorrer ao índice remissivo. Nessa sessão você encontra todas as palavras-chave do livro — ingredientes, preparações, categorias, usos, etc. — separadas em ordem alfabética, com indicação das páginas em que o termo aparece. Assim fica muito mais fácil!

# A

**Abacate**, pp. 28, 30, 31, 40

**Abacaxi**, pp. 9, 16, 28

**Abóbora**, pp. 40, 52, 54, 55

**Abobrinha**, pp. 16, 52

**Acerola**, p. 16

**Ameixa**, p. 28

**Acelga**, pp. 16, 52

**Agrião**, pp. 31, 40, 47, 52

**Aipim**, pp. 40, 52

**Alface**, pp. 28, 31

**Alho-poró**, pp. 16, 40

# B

**Banana**, pp. 16, 25, 28, 37, 58, 59

**Batata**, pp. 28, 40, 55

**Batata doce**, p. 40

**Berinjela**, p. 40

**Beterraba**, pp. 52

**Brócolis**, pp. 16, 40, 43, 44

**Broto de Feijão**, p. 28

# C

**Carambola**, p. 52

**Caqui**, p. 28

**Carne**, pp. 12, 45

**Castanha**, p. 16

**Cebola**, pp. 19, 33, 47, 55

**Cenoura**, pp. 16, 19, 40, 43, 48, 49

**Chuchu**, p. 28

**Coco Verde**, pp. 25, 28, 37, 43

**Couve**, pp. 28, 31, 37, 52

**Couve-flor**, pp. 28, 31, 37, 52

**Creme**, pp. 16, 52, 24, 37

# E

**Espinafre**, pp. 28, 40, 55

# F

**Figo**, pp. 28, 40, 55

**Fermento**, pp. 16, 52, 24, 37

# G

**Gengibre**, pp. 28, 40, 55

**Glúten**, pp. 28, 40, 55

**Goiaba**, pp. 28, 40, 55

# I

**Inhame**, pp. 28, 40, 55

**Inverno**, pp. 16, 52, 24, 37

# J

**Jabuticaba**, pp. 16, 52, 24, 37

# L

**Laranja**, pp. 19, 33, 47, 55

**Lactose**, pp. 16, 24, 28, 43, 52, 24, 37

**Leite**, pp. 19, 33, 47, 55

**Limão**, pp. 16, 52, 24, 37

# M

**Maçã**, p. 52

**Maracujá**, pp. 12, 45

**Mamão**, p. 32

**Mandioquinha**, pp. 28, 40, 55

**Manga**,

**Manteiga**, pp. 16, 19, 40, 43, 48, 49

**Maracujá**, pp. 19, 33, 47, 55

**Melancia**,

**Melão**, pp. 28, 40, 55

**Milho Verde**, pp. 16, 52, 24, 37

**Morango**, pp. 28, 40, 55

# N

**Nabo**, pp. 16, 52, 24, 37

**Nozes**, pp. 19, 33, 47, 55

# O

**Outono**, pp. 16, 52, 24, 37

**Ovo**, pp. 19, 33, 47, 55

# P

**Peixe**, pp. 28, 40, 55

**Pepino**, pp. 16, 40, 43, 44

**Pêra**, pp. 28, 40, 55

**Pêssego**, pp. 28, 40, 55

**Pimentão Amarelo**, pp. 16, 52

**Pimentão Verde**, pp. 16, 52

**Pinhão**, pp. 40, 46

**Primavera**, pp. 28, 40, 55

# R

**Repolho Roxo**, pp. 28, 40, 55

**Rúcula**, pp. 16, 52, 24, 37

# T

**Tangerina**, pp. 16, 52, 24, 37

# U

**Uva**, pp. 28, 40, 55

# V

**Vagem**, pp. 19, 33, 47, 55

**Vegano**, pp. 16, 24, 28, 43, 52, 24, 37

**Vegetariano**, pp. 16, 52, 24, 37

**Verão**, pp. 28, 40, 55

**Vinagre**, pp. 16, 52, 24, 37

Este livro foi projetado por Douglas Abelino, com orientação da Profª Mary Meürer, da Universidade Federal de Santa Catarina, como Projeto de Conclusão do Curso de Design em Novembro de 2016.


O miolo do livro foi impresso em papel couché fosco 170g/m<sup>2</sup>, com texto principal em PT Sans.











Cada estação do ano oferece uma gama de diferentes produtos frescos. No entanto, a industrialização e urbanização da sociedade e os avanços da ciência trouxeram produtos disponíveis à nossa mesa o ano inteiro, assim se perdendo-se a noção de sazonalidade dos alimentos.

Com as alterações climáticas recorrentes, mudanças do paradigma econômico e das estruturas sociais acontecendo em todo o planeta, este é um ótimo momento para começar a experimentar e tentar novas receitas ou reformular antigas, incorporando mais frutas e vegetais sazonais. E as vantagens são impressionantes!

ISBN 978-85-212-0899-0



9 788521 208990